

وزارت معارف

معینیت انکشاف نصاب تعلیمی، تربیهٔ معلم و مرکز ساینس

ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنف هشتم



سال چاپ: ۱۳۹۶ هـ ش.

توپ را بین شاگردان انداختن و آن ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن ها فقط بازی کنند و یا نمی توان برای هر صنفی برنامه ریزی کرد و غیره نشانه عدم سازماندهی، نداشتن برنامه و هدف و ارزش تعهد شغلی است، تدوین این رهنما یکی از روش های مبارزه با تفکرات نادرست است.



وزارت معارف
معینیت انکشاف نصاب تعلیمی، تربیهٔ
معلم و مرکز ساینس
ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و
تألیف کتب درسی

کتاب معلم
رهنمای تدریس تربیت بدنی
صنف هشتم

سال چاپ: ۱۳۹۶ هـ . ش.

مؤلفان:

دوکتور عبدالعزیز بهبود عضو ریاست نصاب

معاون مؤلف محمد آصف ولیزاد عضو علمی ریاست انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ادیت زبانی:

عبدالرزاق اسمر

عبدالرزاق کوهستانی

کمیتهٔ دینی، سیاسی و فرهنگی:

- داکتر عطاء الله واحدیار مشاور ارشد وزارت معارف و رئیس نشرات.
- مولوی عبدالصبور عربی.
- دکتور محمد یوسف نیازی مشاور وزارت معارف و مسؤول پروژهٔ انکشاف نصاب تعلیمی.
- حبیب الله راحل مشاور وزارت معارف در ریاست انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی.

کمیتهٔ نظارت:

دکتور اسد الله محقق معین نصاب تعلیمی، تربیهٔ معلم و مرکز ساینس

دکتور شیر علی ظریفی مسؤول پروژهٔ انکشاف نصاب تعلیمی

معاون سرمؤلف عبدالظاهر گلستانی رئیس عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

طرح و دیزاین: حمیدالله غفاری و محمد اشرف امین

بسم الله الرحمن الرحیم



سرود ملی

دا وطن افغانســـتـــان دی
دا عـــــزت د هــر افغان دی

کور د سولې کـــور د تورې
هـــــر بچی یې قهرمــان دی

دا وطن د ټولو کــــور دی
د بـــلـــــوڅـــو د ازبـــکـــو

د پښتــون او هـــزاره وو
د تـــرکمنـــو د تاجـــــکـــو

ورسره عرب، ګوجـــر دي
پامیریـان، نورستـــانیـــان

براهوي دي، قزلباش دي
هم ایمـاق، هـــــم پشه یان

دا هیــواد به تــل ځلیږي
لکـه لمـر پر شنــه آسمـــــان

په سینـه کې د آسیـا بـــه
لکـه زړه وي جـــاویـــدان

نوم د حق مو دی رهبــــر
وایو الله اکبر وایـــو الله اکبر



بسم الله الرحمن الرحیم

پیام وزیر معارف

استادان و معلمان محترم،

تعلیم و تربیه اساس توسعه و انکشاف هر کشور را تشکیل می دهد و نصاب تعلیمی یکی از عناصر بنیادی تعلیم و تربیه می باشد که مطابق انکشافات علمی و نیازمندی‌های جامعه وضع می گردد، واضح است که انکشافات علمی و ضرورت‌های جامعه همواره در حال تَطَوُر می‌باشد؛ بناءً لازم است نصاب تعلیمی نیز به صورت علمی و دقیق مطابق ایجابات عصر و زمان انکشاف نماید. البته نباید نصاب تعلیمی تابع تغییرات سیاسی، نظریات و تمایلات اشخاص گردد.

کتاب رهنمای معلم که امروز در دسترس شما قرار دارد بنابر همین مشخصات تهیه و ترتیب گردیده و با تکیه بر میتودهای جدید تدریس، فعالیت‌ها و مواد معلوماتی نیز در آن اضافه شده است که یقیناً برای فعال نگاه داشتن شاگردان در عملیهٔ تدریس مفید و مؤثر می‌باشد.

امیدوارم محتویات این کتاب که با استفاده از روش‌های آموزش فعال تألیف و تدوین شده است، مورد استفادهٔ شما استادان عزیز قرار گیرد. با استفاده از فرصت از اولیای محترم شاگردان تقاضا بعمل می آید تا در تعلیم و تربیهٔ با کیفیت دختران و پسران خود همکاری متداوم نمایند، تا به این وسیله اهداف و آروزهای نظام معارف بر آورده گردد و نتایج و دست آوردهای خوبی برای نسل جوان و کشور ما داشته باشد.

استادان و معلمان گرانقدر ما در تطبیق مؤثر نصاب تعلیمی رسالت و مسؤولیت بزرگ دارند.

وزارت معارف همواره تلاش می نماید تا نصاب تعلیمی معارف مطابق اساسات و ارزشهای دین مبین اسلام، نیازمندی‌های جامعه و منافع ملی و وطندوستی با معیارهای جدید علمی ساینس و تکنالوژی انکشاف نماید.

به منظور نیل به این مأمول بزرگ ملی از تمام شخصیت‌های علمی، دانشمندان تعلیم و تربیهٔ کشور و اولیای محترم شاگردان تمنا دارم، تا با ارائهٔ نظریات و پیشنهادات رهنمودی و سودمند خویش مؤلفان ما را در بهبودبخشی بیشتر از پیش تألیف کتب درسی و رهنماهای معلمان یاری نمایند.

از همهٔ دانشمندانی که در تهیه و ترتیب این کتاب سهم گرفته اند، و نیز از مؤسسات محترم ملی و بین المللی و سایر کشورهای دوست که در تهیه و ترتیب نصاب تعلیمی جدید، طبع و توزیع کتب درسی و رهنماهای معلمان زمینه سازی و یا همکاری‌های مادی یا معنوی نموده اند صمیمانه اظهار امتنان و قدردانی نموده تداوم همکاری‌های شان را آرزو می نمایم.

و من الله التوفیق

دکتور اسدالله حنیف بلخی

وزیر معارف جمهوری اسلامی افغانستان

فهرست مطالب

فهرست کلیات

مقدمه

پروگرام رهنمای معلم صنف هشتم

- کلیات: کلیات پروگرام درسی در صنف هشتم مشتمل است بر: پلان‌های سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سردسیر به طور جداگانه پلان طراحی شده است. اما محتوا در هر دو یکسان است) با پیش بینی ۲۸ ساعت آموزشی برای یک سال تعلیمی نهُ ماهه؛ طرح درس‌های نهُ ماهه؛ چهار طرح درس نمونه و طرزالعمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم.

توصیه می‌شود معلمان قبل از آغاز سال تعلیمی پلان‌های سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ماهه و همچنین طرزالعمل ارزیابی مطالعه و با بهره گیری از طرح درس‌های نمونه روزانه، برای خود طرح درسی بنویسند.

- محتوای نظری: محتوای نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر:تاریخچۀ تربیت بدنی و ورزش افغانستان؛ انواع آماده‌گی‌های جسمانی؛ قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی - تنفسی)؛ روش‌های جلوگیری از آسیبهای ورزشی؛ اقدامات اولیه در مواجه با آسیب‌های ورزشی؛ تغذیه در ورزش؛ حفظ الصحه محیط ورزشی؛ بازی‌های عنعنه یی و تاریخچه، قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی فوتبال و بدمینتون.

در پلان‌های سالانه بخشی تحت عنوان «تذکرات» آمده است که توجه و رعایت مفاد آن به معلمان محترم توصیه می‌شود.

- محتوای عملی: محتوای عملی پیش بینی شده برای صنف هشتم مشتمل است بر: آماده‌گی جسمانی؛ آموزش رشته‌های ورزشی فوتبال و بدمینتون.

برنامه عملی در طول سال در دو بخش جداگانه ارائه می‌شود. بخشی از ابتدای سال تا امتحانات نوبت اول و بخشی پس از امتحانات نوبت اول تا پایان سال. به دلیل اهمیت آماده‌گی جسمانی به خصوص آماده‌گی قلبی - تنفسی، این موضوع درسی در هر دو بخش برنامه عملی (هم در نوبت اول و هم در نوبت دوم یا آخر) آموزش داده شده و تمرینات عملی آن اجرا می‌شوند.

به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر درس؛ ستونی در طرح درس‌های نه ماهه تحت عنوان «صفحات مرتبط در راهنمای تدریس» پیش بینی شده است. در این ستون آدرس مطالب مرتبط و مورد نیاز معلم در رابطه با هر عنوان یا فعالیت درسی در کتاب راهنمای تدریس مشخص شده است.

کلیات

پلان سالانه دروس تربیت بدنی در صنف هشتم
(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در حمل آغاز می‌شود- مکاتب سردسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	عملی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
		آشنایی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	فوتبال
ثور		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
جوزا		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
سرطان		درس ۱۳	درس ۱۴	امتحانات چهارونیم ماهه	
		آزاد	آزاد		
اسد		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس ۱۶
				آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
سنبله		درس ۱۷	درس ۱۸	درس ۱۹	درس ۲۰
		آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	بدمینتون
میزان		درس ۲۱	درس ۲۲	درس ۲۳	درس ۲۴
		بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون
عقرب		درس ۲۵	درس ۲۶	درس ۲۷	درس ۲۸
		بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون
قوس		امتحانات پایان سال			
محتوای نظری	نوبت اول	• تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش در افغانستان • انواع آماده‌گی‌های جسمانی (مرتبط با صحه و مرتبط با اجرا) • قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی-تنفسی) • روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی • تاریخچه و قوانین ومقررات رشتهٔ ورزشی فوتبال			
	نوبت دوم	• قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قدرت عضلاتی، چابکی) • اقدامات اولیه در مواجه با آسیب‌های ورزشی • تغذیه در ورزش • حفظ‌الصحه محیط ورزشی • بازی‌های عنعنه یی (نیزه‌بازی، توپ‌دنده) • تاریخچه، قوانین ومقررات رشتهٔ ورزشی بدمینتون			

یادآوری:

- معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری(ردیف بالا) و به تشخیص خود(در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل می‌کند. در ضمن از کل مطالب کتابچه ای تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی،امتحان بعمل می‌آورد.
- در جلسات آزاد معلم محترم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران درس تعطیل شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمی و حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.
- محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان بعمل می‌آید و بخشی نیز در نوبت دوم.

طرح دروس نهٔ ماههٔ تربیت بدنی در صنف هشتم

(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آن در حمل آغاز می‌شود- مکاتب سردسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی،آموزش رشتهٔ ورزشی فوتبال، آموزش رشتهٔ ورزشی بدمینتون
مخاطبان برنامه : شاگردان دختروپسر

ماه	دورس هفتگی	محتوا و فعالیت‌ها ی مربوط به هر درس	صفحات مرتبط در راهنمای تدریس
حمل	۱	• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. • معرفی واحد درسی از منظر تعلیم وتربیت ورزشی • تنظیم و مرور توافق و پیمان‌ها و قرار دادها • توضیح دادن ونشان دادن نحوهٔ حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه‌ها، سرگروه‌ها، تعیین مسؤولیت‌ها و نقش‌ها	
	۲	آماده‌گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قلبی – تنفسی	
	۳	• تمرین جهت بهبود و توسعهٔ قابلیت قلبی - تنفسی	
	۴	آموزش رشته ورزشی فوتبال • آشنایی با توپ و میدان	
ثور	۵	• آموزش تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • تمرین تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۶	• آموزش تخنیک ضربهٔ سر • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۷	• آموزش تخنیک کنترول روی پا • تمرین تخنیک کنترول روی پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۸	• آموزش تخنیک کنترول بغل پا • تمرین تخنیک کنترول بغل پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	

جوزا	۹	• آموزش تخنیک کنترول کف پا • تمرین تخنیک کنترول کف پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۱۰	• آموزش تخنیک کنترول روی ران • تمرین تخنیک کنترول روی ران • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۱۱	• آموزش تخنیک کنترول با سینه • تمرین تخنیک کنترول با سینه • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۱۲	• آموزش تخنیک کنترول دریبل • تمرین تخنیک کنترول دریبل • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
سرطان	۱۳	• آزاد	
	۱۴	• آزاد	
	امتحانات نوبت اول		
اسد	رخصتی (دو هفته)		
	۱۵	آماده‌گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی	
	۱۶	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی	
سنبله	۱۷	• معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی	
	۱۸	• معرفی و تمرین قابلیت چابکی	
	۱۹	• معرفی و تمرین قابلیت چابکی	
	۲۰	آموزش رشته ورزشی بدمینتون • رکت‌گیری و نحوهٔ استقرار در میدان • تعیین حدود واندازه‌های میدان	
میزان	۲۱	• آموزش سرویس (کوتاه، متوسط، بلند) • تمرین سرویس‌ها	
	۲۲	• تمرین سرویس‌ها • بازی یک در مقالب یک تا پنج امتیاز در محدودهٔ زمانی معین	
	۲۳	• آموزش نحوهٔ ایستادن برای دریافت سرویس • تمرین و مرور تخنیک‌های قبلی • بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز در محدودهٔ زمانی معین	
	۲۴	• آموزش ضربه تاس • تمرین تخنیک تاس	
عقرب	۲۵	• آموزش ضربه اسمش • تمرین تخنیک اسمش	
	۲۶	• تمرین تخنیک‌های تاس و اسمش • بازی‌یک‌درمقالب‌یک‌تاده‌امتیازدرمحدودهٔ‌زمانی‌معین‌باتاکیدبرضربات‌تاس‌واسمش	
	۲۷	• آموزش آندرهند کلیر • تمرین تخنیک آندرهند کلیر	
	۲۸	• آموزش دراپ شات • تمرین تخنیک دراپ شات	
قوس	امتحانات پایان سال		

پلان سالانه دروس تربیت بدنی در صنف هشتم
(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در سنبله آغاز می شود- مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱ آشنایی	درس ۲ آماده‌گی جسمانی
میزان		درس ۳ آماده‌گی جسمانی	درس ۴ فوتبال	درس۵ فوتبال	درس ۶ فوتبال
عقرب		درس ۷ فوتبال	درس ۸ فوتبال	درس ۹ فوتبال	درس ۱۰ فوتبال
قوس		درس ۱۱ فوتبال	درس ۱۲ فوتبال	امتحانات نوبت اول	
جدی		رخصتی(دو هفته)		درس ۱۳ آزاد	درس ۱۴ آزاد
دلو		درس ۱۵ آماده‌گی جسمانی	درس ۱۶ آماده‌گی جسمانی	درس ۱۷ آماده‌گی جسمانی	درس ۱۸ آماده‌گی جسمانی
حوت		درس ۱۹ آماده‌گی جسمانی	درس ۲۰ بدمینتون	درس ۲۱ بدمینتون	درس ۲۲ بدمینتون
حمل		درس ۲۳ بدمینتون	درس ۲۴ بدمینتون	درس ۲۵ بدمینتون	درس ۲۶ بدمینتون
ثور		درس ۲۷ بدمینتون	درس ۲۸ بدمینتون	درس ۲۹ آزاد	درس ۳۰ آزاد
جوزا		امتحانات پایان سال			
محتوای نظری	نوبت اول	• تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش در افغانستان • انواع آماده‌گی‌های جسمانی(مرتبط با صحت و مرتبط با اجرا) • قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(قلبی – تنفسی) • روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی • تاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی فوتبال			
	نوبت دوم	• اقدامات اولیه در مواجه با آسیب‌های ورزشی • تغذیه در ورزش • حفظ الصحه محیط ورزشی • بازی‌های عنعنه یی (نیزه بازی،توپ دنده) • قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(قدرت عضلاتی،چابکی) • تاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی بدمینتون			

یادآوری:

- معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری(ردیف بالا) و به تشخیص خود(در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل می‌کند. درضمن از کل مطالب کتابچه ای تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی،امتحان بعمل می‌آورد.
- در جلسات آزاد معلم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران صنف‌های تعطیل شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمیو حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.

محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان بعمل می‌آید و بخشی نیز در نوبت دوم.

طرح دروس نه ماهۀ تربیت بدنی در صنف هشتم
(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در سنبله آغاز می‌شود- مکاتب گرمسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی،آموزش رشتۀ ورزشی فوتبال، آموزش رشته ورزشی بدمینتون
مخاطبان برنامه : شاگردان دختروپسر

ماه	جلسه هفتگی	محتوا و فعالیت‌های مربوط به هر جلسه	صفحات مرتبط درراهنمای تدریس
سنبله	۱	• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. • معرفی واحد درسی از نگاه تعلیم وتربیت ورزشی • تنظیم ومرور توافق و پیمان‌ها و قرار دادها • توضیح دادن ونشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه‌ها، سرگروه‌ها، تعیین مسؤولیت‌ها نقش‌ها	
	۲	آماده‌گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قلبی – تنفسی	
میزان	۳	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قلبی - تنفسی	
	۴	آموزش رشتۀ ورزشی فوتبال • آشنایی با توپ و میدان	
	۵	• آموزش تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • تمرین تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۶	• آموزش تخنیک ضربۀ سر • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
عقرب	۷	• آموزش تخنیک کنترول روی پا • تمرین تخنیک کنترول روی پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۸	• آموزش تخنیک کنترول بغل پا • تمرین تخنیک کنترول بغل پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۹	• آموزش تخنیک کنترول کف پا • تمرین تخنیک کنترول کف پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۱۰	• آموزش تخنیک کنترول روی ران • تمرین تخنیک کنترول روی ران • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	

قوس	۱۱	• آموزش تخنیک کنترول با سینه • تمرین تخنیک کنترول با سینه • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	۱۲	• آموزش تخنیک دریبل • تمرین تخنیک دریبل • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده	
	امتحانات نوبت اول		
جدی	رخصتی (دو هفته)		
	۱۳	• آزاد	
	۱۴	• آزاد	
دلو	۱۵	آماده‌گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی	
	۱۶	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی	
	۱۷	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی	
	۱۸	• معرفی و تمرین قابلیت چابکی	
حوت	۱۹	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت چابکی	
	۲۰	آموزش رشته ورزشی بدمینتون • همراه با تیم‌ها: گرم کردن بدن • راکت گیری و نحوه استقرار در میدان • تعیین حدود واندازه‌های میدان بازی	
	۲۱	• آموزش سرویس(کوتاه، متوسط،بلند) • تمرین سرویس‌ها	
	۲۲	• تمرین سرویس‌ها • بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز یا در محدوده زمانی معین	
حمل	۲۳	• آموزش نحوۀ ایستادن برای دریافت سرویس • تمرین و مرور تخنیک‌های قبلی • بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز یا در محدودۀ زمانی معین	
	۲۴	• آموزش ضربۀ تاس • تمرین تخنیک تاس	
	۲۵	• آموزش ضربۀ اسمش • تمرین تخنیک اسمش	
	۲۶	• تمرین تخنیک‌های تاس و اسمش • بازی یک در مقابل یک تا ۱۰ امتیاز یا در محدودۀ زمانی معین با تاکید بر ضربات تاس و اسمش	
ثور	۲۷	• آموزش آندرهند کلیر • تمرین تخنیک آندرهند کلیر	
	۲۸	• آموزش دراپ شات • تمرین تخنیک دراپ شات	
	۲۹	• آزاد	
	۳۰	• آزاد	
جوزا	امتحانات پایان سال		

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هشتم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه   درس: ۲   ماه: حمل

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آماده‌گی جسمانی (قابلیت قلبی – تنفسی)	
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظارمی‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: • با مفهوم آماده‌گی قلبی – تنفسی آشنا شوند. • با تمرین‌های مختلف جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی – تنفسی آشنا شوند. • تمرین‌های مختلفی را جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی – تنفسی انجام دهند. • نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی – تنفسی و نهایتاً سلامت و صحت می‌شوند، تمایل پیدا کنند.	
روشهای تدریس	روش تکلیفی، روش حل مسالهٔ، روش اکتشافی	
سامان و لوازم ضروری تدریس	تعدادی ریسمان، تعدادی مخروط پلاستیکی، چند قالب گچ رنگی	
شیوه ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حداقل زمان...) ۱- تنوع دادن به فعالیت‌ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم قابلیت قلبی–تنفسی را به شاگردان معرفی می‌کند. به منظور کنترول شدت تمرین بهتر است معلم محترم قبل از شروع فعالیت اصلی ضربان قلب شاگردان را بگیرد و شدت تمرین را برای هر شاگرد تعیین کند. بعد از این مرحله وظایفی را برای شاگردان تعیین می‌کند. مثلاً ریسمان‌بازی، دویدن مسافت‌های مختلف (که بوسیلهٔ مخروط‌ها یا علامت‌گذاری با گچ مشخص شده‌اند) و بازی‌های ورزشی. شاگردان در گروپ‌های خود و با هدایت معلم محترم و سر گروپ کارهای مشخص شده را انجام می‌دهند و در صورت نیاز رکوردهای شاگردان توسط فرد مسؤول (احصائیه) ثبت می‌شود. معلم محترم در حین انجام فعالیت‌ها راهنمایی‌های لازم را به شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه در آنان فعالیت‌ها را تغییر می‌دهد. در پایان معلم پس از دادن توضیحات لازم و پاسخگویی به سؤالات شاگردان وارد مرحله سرد کردن بدن شده و از شاگردان می‌خواهد که با دویدن‌های آرام، و حرکت دادن‌اندامها به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک کنند. و نهایتاً با توصیه یا کارهای عملی خانه‌گی درس را به پایان می‌رساند.	توجه به توضیحات معلم محترم؛ انجام فعالیت‌ها؛ مشاهده حرکات شاگردان که تبحر بیشتری دارند. فیدبک دادن به یکدیگر	۴۰

دانستنی‌ها برای معلم محترم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده است، مطالعه کند:

۱- آماده‌گی جسمانی، اهمیت و تاریخچهٔ آن صفحه........................

۲- قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی – تنفسی) صفحه......................

۳- تعیین شدت تمرین صفحه..........................

۴- روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی صفحه..................

۵- سنجش واندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش صفحه...........

۶- گرم کردن و سرد کردن بدن

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هشتم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه　　درس: ۲　　ماه: جوزا

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آموزش باسکتبال(آموزش دریبل)	
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظارمی‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: • تعریف دریبل را بدانند. • موارد استفاده از تخنیک دریبل را بدانند. • تخنیک دریبل را بدون حضور مدافع انجام دهند. • تخنیک دریبل را در حضور مدافع انجام دهند. • تخنیک دریبل را در بازی انجام دهند. • گرایش به شرکت در کار گروپی و تیمی‌از خود نشان دهند. • رعایت اصول اخلاقی و قوانین و مقررات	
روشهای تدریس	روش گام به گام، روش تکلیفی (وظیفه‌یی)	
سامان و لوازم ضروری تدریس	تعدادی توپ باسکتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی، تخته سفید	
شیوۀ ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت ۲- تنوع دادن به فعالیت‌ها	

فعالیت‌های تدریس معلم محترم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم تخنیک مورد نظر را آموزش و نحوۀ اجرای آنرا به شاگردان نمایش می‌دهد. سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته و فعالیتها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی(دویدن‌ها، نرمش‌ها) و گرم کردن تخصصی (نرمش دست‌ها تمرین پرش‌ها و پرتاب‌ها) را انجام می‌دهند. پس از مرحلۀ گرم کردن بدن شاگردان در شکل گروپی در فضای سالون یا میدان ورزش باسکتبال پراکنده شده و تحت مدیریت سرگروپ‌ها و نظارت و راهنمای معلم محترم تخنیک را تمرین و مرور می‌کنند. معلم محترم به منظور اطلاع از میزان یادگیری و مهارت شاگردان آنان را در شرایط بازی قرار داده و از طریق مشاهده و دادن فیدبک آنان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می‌کند. در پایان درس معلم محترم از شاگردان می‌خواهد با دویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در انتهای صنف پس از جمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم محترم توصیه‌های لازم و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین می‌کند.	توجه به آموزش‌های معلم‌محترم انجام تخنیک‌ها بصورت فردی و دو نفره یا چند نفره مشاهده نحوه اجرای تخنیک توسط هم صنفی و هم گروپ‌های خود فیدبک دادن به هم‌صنفی	۴۰

دانستنی‌ها برای معلم محترم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)
معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده است، مطالعه کند.

۱- آموزش رشته ورزشی باسکتبال در صفحه...............
۲- روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی...................
۳- سنجش واندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش در صفحه..................
۴- گرم کردن و سرد کردن بدن در صفحه.................

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس : آماده‌گی جسمانی
اهداف درس :
دانشی: آشنایی شاگردان با آماده‌گی جسمانی واهمیت آن، آشنای شاگردان با قا بلیت قلبی - تنفسی
مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی منجر به تقویت قابلیت قلبی -تنفسی
نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی، علاقه‌مندی به حضور فعال در فعالیت‌ها، رعایت مقررات صنف درسی

صنف : هشتم شمارهٔ درس : ۲: ماه : حمل، فصل: بهار
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدای حلقه
فضای مورد نیاز: سالون ورزش یا فضای باز مکتب، یا فضای آزاد خارج از مکتب

ردیف	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده‌گی سازمانی	• تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به جلسهٔ درس • توصیه‌های و قرار دادها	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۲	آماده‌گی بدنی	• گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۳	آموزش موضوع درس	• مرور درس جلسهٔ قبل • آموزش موضوع آماده‌گی جسمانی و اهمیت آن • معرفی قابلیت قلبی - تنفسی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۴	تمرین، بازی	• اجرای فعالیت‌ها، و بازی‌های متنوع جهت کسب آماده‌گی قلبی - تنفسی	۱۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۵	پایان دادن به درس	• سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط شاگردان • جمع بندی و توصیه‌ها • مشخص کردن تکالیف	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس : آموزش باسکتبال
اهداف درس :
دانشی: آشنایی شاگردان با تاریخچۀ رشته ورزشی باسکتبال، آشنایی شاگردان با مهارت‌های پاس و دریافت
مهارتی: تمرین و کسب مهارت دراجرای تخنیک‌های پاس و دریافت
نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری رشتۀ ورزشی باسکتبال، علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت‌ها، رعایت مقررات رشتۀ ورزشی و صنف درس

صنف : هشتم شماره درس : ۱: ماه: اسد: فصل: تابستان
وسایل مورد نیاز:تعدادی توپ
فضای مورد نیاز: سالون ورزش یا فضای باز مکتب

ردیف	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده‌گی سازمانی	• تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به جلسۀ درس • توصیه‌های و قرار دادها	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۲	آماده‌گی بدنی	• گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۳	آموزش‌موضوع درس	• مرور درس جلسۀ قبل • آموزش پاس و دریافت	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
٤	تمرین، بازی	• تمرین مهارت‌ها، و بازی	۱۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۵	پایان دادن به درس	• سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط شاگردان • جمع بندی و توصیه‌ها • مشخص کردن وظیفه خانگی	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.

طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم

۱- در برنامۀ درسی تربیت بدنی،شاگردان در سه حوزه دانشی،مهارتی و نگرشی مورد ارزیابی قرارمی‌گیرند. این سه حوزه باید بطور متداوم با استفاده از تست‌های مناسب مورد سنجش قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم وتربیۀ افغانستان ازسیستم نمره دهی ۰ تا ۱۰۰ استفاده می‌شود،سهم فیصدی هرحوزه درسی از کل نمره در امتحان پایان هر نوبت باید به شرح جدول شمارۀ ۱ باشد

جدول ۱

بخش های یادگیری	سهم به فیصد
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
نگرشی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- مطابق پلان سالانه درس تربیت بدنی دریک دورۀ زمانی نه ماهه به اجرا درمی‌آید.در این برنامه سالانه دو نوبت امتحان پیش بینی شده است که هر کدام نمره ای جداگانه دارند.امتحان نوبت اول جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره و امتحان نوبت دوم ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را به خود اختصاص می‌دهند. نمرۀ سالانه یا پایانی حاصل جمع نمرات دو نوبت اول و دوم خواهد بود.
جدول شماره ۲ سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی و جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم را نشان می‌دهند.

جدول ۲. سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی

نوبت‌های امتحانی	سهم نمره از نمرۀ سالانه	ملاحظات
اول	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره ۴می‌باشد.
دوم	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول ۵می‌باشد.
نمره سالانه یا پایانی	۱۰۰	

جدول ۳. سهم فیصدی و جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم

بخش های یادگیری			سهم فیصدی هربخش یادگیری از کل نمره	سهم نمره هربخش ازکل نمره
دانشی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	آماده‌گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشتۀ ورزشی	۳۰	۱۴
	نوبت دوم	آماده‌گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشتۀ ورزشی	۳۰	۲۶
نگرشی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳- به منظور آشنایی بیشتر معلمان محترم با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان «سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش» در فصل دوم کتاب راهنمای تدریس آمده است که در واقع راهنمای عمل معلم محترم در این موضوع می‌باشد.

۴- در ارزیابی از هر شاگرد میزان پیشرفت وی باید با خودش مقایسه شود. بدین منظور لازم است معلم محترم درابتدای فصل ازمهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان سنجش به عمل آورده و نتایج رابا نتایج سنجش پایان فصل مقایسه کرده و در خصوص پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید. معلمان محترم باید این پروسه را به نحوی انجام دهند که شاگردان متوجه نشوند،زیرا ممکن است با اطلاع از شیوه عمل معلم،در سنجش ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵- موضوعات، جمع نمرات و محتویات حوزه‌های دانشی،مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف هشتم مورد ارزیابی قرارخواهند گرفت،به شرح جداول ۴و۵می‌باشد.

جدول۴. راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم – نوبت اول

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی–تنفسی	۱۰	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
	رشتهٔ ورزشی فوتبال	ضربهٔ بغل پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ضربهٔ روی پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ضربهٔ سر	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترول روی پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترول بغل پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترول کف پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترول روی ران	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترول سینه	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		دریبل	۲	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		تبحر در بازی	۴	متداوم و دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	مشاهده
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش درافغانستان	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		انواع آماده‌گی‌های جسمانی(مرتبط با صحه و مرتبط با اجرا)	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		نکات ایمنی درورزش	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(قلبی- تنفسی)	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		تاریخچه و قوانین مقررات رشتهٔ ورزشی فوتبال	۳	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
نگرشی	علایق،تمایلات،نگرش‌ها،نظم وانضباط،اخلاق و رفتار	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مدرسه	۲	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست،گزارش والدین، گواهی عضویت در کلب
		• گرایش به حفظ و ارتقای آماده‌گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی	۰,۵	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• تمایل به حفظ و نگهداری اموال،تجهیزات و وسایل ورزشی	۰,۵	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• احترام به قوانین،مقررات،خود ودیگران	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
	جمع		۴۰	*مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از حمل آغازمی‌شود. ** مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی ازسنبله آغازمی‌شود.	

جدول۵. راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم- نوبت دوم

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قدرت عضلاتی	۵	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		قابلیت چابکی	۵	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
	رشته ورزشی بدمینتون	ریکت‌گیری و نحوهٔ استقرار در میدان	۳	متداون یا دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	مشاهده
		سرویس	۳	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		تخنیک تاس	۳	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		تخنیک اسمش	۳	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		تخنیک آندرهند کلیر	۳	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		تخنیک دراپ شات	۳	دوهفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست‌های عملی
		تبحر دربازی	۸	متداوم و دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	مشاهده

شیوهٔ ارزیابی	زمان ارزیابی	جمع نمرات	موضوعات مورد ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	حوزه ارزیابی
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۲	حفظ الصحهٔ محیط ورزشی	دانستنی‌های ورزشی	دانشی
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۱	بازی‌های عنعنه‌یی (نیزه بازی، توپ‌دنده)		
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۱	قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(قدرت عضلاتی، چابکی)		
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۴	تاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی بدمینتون		
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۲	اقدامات اولیه در مواجه با آسیب‌های ورزشی		
تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه،...	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	۲	تغذیه در ورزش		
مشاهده وثبت در چک لیست،گزارش والدین،گواهی عضویت در کلب	متداوم	۵	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مکتب	علایق،تمایلات،نگرش ها،نظم وانضباط،اخلاق و رفتار	نگرشی
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• گرایش به حفظ و ارتقای آماده‌گی‌های جسمانی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیت‌های ورزشی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت‌های ورزشی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• تمایل به حفظ و نگهداری اموال،تجهیزات و وسایل ورزشی		
مشاهده وثبت در چک لیست	متداوم	۱	• احترام به قوانین، مقررات خود ودیگران		
*مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از حمل آغازمی‌شود. ** مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی ازسنبله آغازمی‌شود.		۶۰		جمع	

فهرست محتوای نظری

محتوای نظری

تاریخچۀ تربیت بدنی و ورزش در افغانستان

اگر چه زاید افغانستان از نگاه تشکیل جغرافیایی یک کشور کوهستانی بوده و مردمان آن از نگاه توانمندی ازخصوصیات خوبی برخوردار اند و همیشه روزهای ملی را با ورزش‌های عنعنه‌یی تجلیل می‌کنند با آن همه سپورت به شکل اساسی و برنامه ریزی شده از زمان سلطنت مرحوم اعلی حضرت محمدظاهر شاه در سنۀ ۱۳۱۶ به شکل اساسی و مدرن شده شروع گردیده و بعدها مکتبی با پروگرام منظم و تدریس انواع سپورت‌ها و جمناستیک و غیره شروع بکار نمود. و سپس در سال ۱۳۵۴ به شکل انسیتتوت تربیت بدنی ارتقاء نموده و جهت تربیت معلمان مسلکی از طبقه ذکور و اناث به اساس امتحان کانکور در حدود ۲۰۰ نفر در این انستیتوت چانس شمولیت پیدا نموده‌اند. از آن تاریخ به بعد این موسسۀ علمی‌توانست به شکل توضیحی تربیت بدنی ارتقاء نماید و اکنون با شمولیت تعداد کثیری از فارغان صنوف دوازدهم ذکور و اناث با داشتن یک تعداد استادان ورزیده به سویه‌های بلند علمی‌امور تعلیمی‌و تربیوی آن پیش برده می‌شود.

تدریس مضمون تربیت بدنی در مکاتب ابتدایی و ثانوی به حیث یک مضمون مستقل تدریس می‌گردد. تعمیل آن اجباری است. تقریباً در تمامی‌مکاتب این مضمون به شکل عملی و نظری درس داده می‌شود. در تمام شهرهای افغانستان روز دوم جشن ملی از طرف وزارت تعلیم و تربیه افغانستان توسط ریاست‌های معارف ولایات و مرکز تحت برنامه‌های خاص ورزشی و جمناستیکی تجلیل به عمل می‌آید. ناگفته نماند که در مرکز و ولایات افغانستان کلپ‌های ورزشی مشخص نیز موجود است.

جوانان جهت فراگیری سپورت‌های مختلف شامل کلپ‌ها گردیده و توسط معلمین مسلکی آموزش داده می‌شوند. سپورت‌های والیبال، باسکتبال در مکاتب نسوان هم رایج است.تدریس مضمون تربیت بدنی شامل نصاب تعلیمی‌معارف بوده و در هفتۀ یک ساعت درس داده می شود، فعالیت‌های سپورتی که عموماً بعد از ظهر در مکاتب به شکل عملی انجام می‌گردد خارج از **مکلفیت** یک پروگرام درسی است.

انواع آماده‌گی‌جسمانی

متخصصان معاصر آماده‌گی جسمانی را کیفیتی متشکل از اجزای متعددمی‌پندارند، که هر جزء آن برای حفظ و توسعه، به ابزار و اقدامات خاصی نیاز دارد.

عناصر آماده‌گی جسمانی به دو طبقه تقسیم بندی گردیده است.

عناصر مرتبط با تندرستی و عناصر وابسته به اجرای حرکتی. در بحث از دو طبقه بندی فوق از اصطلاحات آماده‌گی تندرستی و اجرای حرکتی استفاده می‌شود.

در آماده‌گی اجرای حرکتی، بر توسعه کیفیت‌های بهبود دهنده اجرای فعالیت‌های جسمانی (ورزش) تأکیدمی‌شود.در حالیکه در آماده‌گی تندرستی برازنده‌گی بهتر توجه می‌شود. آماده‌گی اجرای ورزشی با اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها در ارتباط است.به علاوه آماده‌گی اجرای مختص ورزش و فعالیت‌های ورزش یا حرکتی است.

ترکیب، تشکل و درجات متفاوتی از اجزای آماده‌گی اجرای ورزشی بر اساس ویژه‌گی، فعالیت حرکتی یا ورزشی مورد نیاز است؛ مثلاً: علیرغم اینکه یک بازیکن تنیس و یک فوتبالیست برای اجرای بهتر فعالیت به درجه‌یی از توان، چابکی، سرعت نیاز دارند؛ ولی‌اندازۀ نیاز این بازیکن به هر یک از این عوامل با هم متفاوت است.آماده‌گی جسمانی چه در زمینۀ تندرستی چه در زمینۀ مهارت حرکتی، باید با خصوصیات شخص مانند سن،نیازها، اهداف و کار و وظیفه او متناسب باشد. تمام افراد دارای حد معین از اجزای آماده‌گی تندرستی و آماده‌گی اجرای ورزش هستند. و محدودۀ رشد و تکامل این اجزا با خصوصیات شخص متناسب است. نیازهای آماده‌گی جسمانی بازیکن آماتور تنیس با یک رقابت کنندۀ ماراتون و نیاز یک شخص پیر ۷۰ ساله با یک کودک ۱۰ ساله متفاوت است.

فعالیت جسمانی اساس نیل به آماده‌گی جسمانی است. برای توسعۀ اصولی و حفظ آماده‌گی جسمانی، دانش علمی‌در زمینۀ فزیولوژی ورزشی لازم است. فزیولوژی ورزشی عکس العمل کوتاه مدت و دراز مدت جسمی‌به تمرین را مورد توجه قرارمی‌دهد، طراحی و هدایت برنامه‌های آماده‌گی باید متناسب با نیازهای مخصوص هر شخص و با هدایت دانش فزیولوژی ورزش باشد.

آماده‌گی جسمانی : ابعاد آماده‌گی تندرستی

امروز توجه به کیفیت زنده‌گی و تندرستی بی سابقه است.تلاش برای پیشرفت تندرستی و پیشگیری از امراض نیز از اولویت‌های ملی است.نه تنها منابع علمی‌و طبی بلکه عامۀ مردم به طور روز افزونی از اثر عمیق شیوۀ زنده‌گی بر سلامت جسمی‌و روحی و کیفیت زنده‌گی آگاه شده‌اند.

تغذیۀ مناسب، تمرین منظم و مناسب،پیشگیری و کنترول مؤثر اضطراب،دوری از عادات مخرب تندرستی مثل اعتیاد به سگرت وغیره، تمایل به سطح بهتر از تندرستی و سلامت منجرمی‌گردد. اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زنده‌گی سالم گسترش یافته، به علاوه شواهد علمی‌از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است.بررسی‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی با تکرار، شدت، مدت مناسب بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای معنی داری دارد.

حفظ سطح مناسبی از عناصر آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی، مانند استقامت قلب و عروق، قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری در کاهش خطر امراض قلبی، فشار خون،دیابت(شکر)، پوکی استخوان، چاقی و ناراحتی‌های روانی و افسرده‌گی مؤثر است.کاهش میزان و اندازه موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است.به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیر فعال عمر بیشتری دارند.

آموزش آماده‌گی جسمانی

آموزش و تدریس آماده‌گی جسمانی وابسته به سلامتی و آماده‌گی جسمانی(حرکتی) مربوط به مهارت از دورۀ ابتدایی و در تمام زنده‌گی اهمیت بسیاری دارد. آماده‌گی جسمانی و تندرستی یکی از اهداف مهم و اجزای اصلی آرمان تربیت بدنی و ورزش است. مشکلات سلامتی منحصر به بزرگسالان نیست ؛ بلکه در کودکان و نوجوانان نیز وجود دارد.عدم فعالیت بدنی و کم تحرکی یکی از چهار عامل اصلی بیماری های قلبی- عروقی است. تناسب بدنی،داشتن ظاهر شاد و قوی، عملکرد قوی در فعالیت‌های روزمره زنده‌گی سهولت رشد عمومی‌بدن،ارتقای سطح تندرستی، کسب عادت صحی و ذهنیت مثبت از طریق شرکت در فعالیت‌های مربوط به آماده‌گی جسمانی به دست می‌آید؛ اما برای سوق دادن صنف به سمت این فعالیت‌ها باید شرایط آموزشی مکتب مناسب باشد.

فعالیت‌های بدنی به شکل حرکات متنوع، بازی و ورزش روشی برای حفظ و ارتقای آماده‌گی جسمانی است. آماده‌گی جسمانی با تمرینات خاص و برنامه آماده‌گی جسمانی توسعه می‌یابد برای رسیدن به آماده‌گی جسمانی مطلوب شاگردان باید در هر روز حداقل چند فعالیت بدنی شدید داشته باشند.مفاهیم و موضوعات نظری مربوط به آماده‌گی جسمانی مانند کنترول وزن،تغذیه و روش‌های تمرین باید به شاگردان آموخته شود تا در خارج از مکتب نیز به فعالیت‌های خود ادامه دهند. شاگردان از نظر توانایی بدن متفاوت هستند و باید از آشفتگی، تشکیل ذهنیت منفی و سرزنش شاگردان اجتناب کرد.فشار اضافی بر شاگردان، محیط مثبت صنف و انگیزه فعالیت را از بین می‌برد.هم چنین برای هر کدام از عوامل آماده‌گی جسمانی و حرکتی،روش‌های تمرینی متفاوت و تست‌های متعددی معرفی می‌شود تا شاگردان در مکتب و منزل قدرت انتخاب داشته باشند؛ مثلاً : برای قدرت و توانایی عضلات پا، تست پرش همراه هر دو پا، پرش‌های عمودی و پرش‌های سه قدم یا سه گام وبرای قدرت بیلک شانه و سرشانه، کشش بارفیکس معرفی می‌شود.

تمرینات آماده‌گی جسمانی برخلاف بازی و فعالیت‌های ورزشی نسبتاً دشوار است و به انگیزه زیادی نیاز دارد و از این رو لازم است که با لذت و شادی همراه باشد.رقابت شدید بین شاگردان از لذت تمرینات می‌کاهد.بهتر است که فعالیت‌ها و تمرینات آماده‌گی جسمانی را به صورت گروهی و به شکل بازی اجرا کرد.هر کس به‌اندازۀ توانایی خود در این فعالیت‌ها تمرین و بازی می‌کند و نمی‌توان به طور عموم همه را یکسان در نظر گرفت.

تمرین آماده‌گی جسمانی

فقط بخشی از تمرینات و فعالیت‌های مربوط به آماده‌گی جسمانی در مکتب قابل اجراست و بخش زیادی از تمرینات باید در خارج مکتب یا منزل اجرا شود؛بنابراین مفاهیم، اهمیت و نقش آماده‌گی جسمانی باید برای شاگردان روشن شود.

۱- شاگردان باید هر یک از اجزاء و عوامل آماده‌گی جسمانی را بشناسند، تعریف کنند و خصوصیات هر کدام را در زنده‌گی فردی تشخیص دهند.
۲- شاگردان باید با روش‌های مختلف تمرین برای توسعۀ هر یک از عوامل آماده‌گی جسمانی در خارج از مکتب آشنا شوند.
۳- شاگردان باید با نحوۀ سنجش آماده‌گی جسمانی آشنا شوند.

برای اینکه فعالیت‌ها و تمرینات آماده‌گی جسمانی بر اهداف عاطفی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش تاثیر منفی نداشته باشد معلمین و مربیان باید به نکات ذیل توجه کنند:

۱- اهمیت آماده‌گی جسمانی در فعالیت‌های روزمره و تحصیل توجیه شود.

۲-. از فعالیت‌های آماده‌گی جسمانی نباید به عنوان وسیله برای تنبیه استفاده کرد.
۳- شاگردان نباید به دلیل ناتوانی و آماده‌گی بدنی ضعیف سرزنش شوند.
۴- برنامه‌ها و فعالیت‌های آماده‌گی جسمانی باید خوش آیند و لذت بخش باشد.
۵- تست و سنجش آماده‌گی جسمانی و مقایسه‌های بیش از حد مورد تأیید نیست.
۶- برای مقایسهٔ شاگردان باید از استانداردهای منطقه یی یا محلی استفاده کرد.
۷- اشتراک فعال همهٔ شاگردان درفعالیت‌ها مهم است.
۸- والدین محترم نیز باید نسبت به حفظ آماده‌گی جسمانی شاگردان در خارج از مکتب و خانه توجیه شوند.
۹- از تمرینات مضر و خسته کننده پرهیز شود.

تقسیم بندی عناصر و قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی

عناصر آماده‌گی جسمانی	تعریف
عناصر آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی	
ترکیب بدن	فیصدی چربی بدن
استقامت قلبی و عروقی	ظرفیت اضافه کارکردن سیستم قلبی تنفسی برای ادامه و حفظ فعالیت جسمانی و یا کاری در برگیرنده گروه‌های عضلاتی عمده در زمان طولانی
انعطاف پذیری	دامنهٔ حرکتی مفصل و یا مفاصل
استقامت عضلاتی	توانایی یک عضله یا گروه عضلاتی برای تکرار انقباض عضلاتی در مقابل یک نیرو و یا نگه داشتن انقباض برای مدت زمان طولانی
قدرت عضلاتی	مقدار اضافه نیرو که به‌وسیلهٔ یک عضله و یا گروه عضلاتی در مقابل یک مقاومت در طول یک انقباض به کاربرده می‌شود.
عناصر آماده‌گی اجرای حرکتی یا ورزشی	
شتاب	قابلیت تغییر جهت سریع همراه با کنترول
تعادل	قابلیت حفظ تعادل در هنگام حرکت یا سکون
هماهنگی	قابلیت اجرای حرکات به طور موثر و ملایم
توان	توانایی تولید نیرو در بیشترین سرعت، آمیختن قدرت و سرعت در مدت زمان کوتاه
زمان عکس العمل	فاصله زمانی بین کاربرد یک محرک و پاسخ بدن به آن محرک
سرعت	توانایی حرکت دادن سریع بدن

روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی

هر جا که فعالیت شدید بدنی وجود دارد، احتمال بروز آسیب نیز هست؛ ولی عموماً این صدمات کوچک هستند و به کوفتگی‌ها و خراشیدگی‌های کوچک، کشیدگی‌های جزیی عضلاتی و پیچ خورده‌گی‌ها محدودمی‌شوند. با استفادۀ ماهرانه از کمک‌های اولیۀ اصولی، استراحت و تمرینات تجدید اساسی، می‌توان به ساده گی آنها را درمان کرد. هدف از اقدامات پیشگیرانه آن است که میزان بروز صدمات جزیی را کاهش دهیم و صدمات جدی‌تر را به کلی حذف کنیم.

اصول وقایوی

یک برنامۀ خوب پیشگیری از صدمات ورزشی شامل موارد زیر است:

۱- کمک های طبی
۲- رفتار ورزشکار
۳- محیط ایمن
۴- تجهیزات محافظت‌کننده
۵- آماده‌گی جسمانی

۱- کمک های طبی

کلیه ورزشکاران، بدون در نظر گرفتن سن و وضع سلامتی شان در گذشته، احتیاج به معاینه پیش از شروع سال تعلیمی دارند. گرچه امکان دارد که در برخی موارد صلاحیت شرکت در فعالیت‌های جسمانی را از ورزشکاری سلب کنند ولی هدف عمدۀ تشخیص مشکلات بالقوه‌یی است که باید مورد توجه دوکتور، ورزشکار، والدین یا سرپرست و یا معلمان تربیت‌بدنی قرار گیرد. بسیاری از این مشکلات از ورزشکار سلب صلاحیت خواهد کرد. اما اگر نشود نتیجۀ مطلوبی به دست آورد، در اغلب موارد با اطلاعات بدست آمده می‌توان ورزشکار را به سوی ورزش مناسب تری راهنمایی کرد.

معاینۀ پیش از شروع سال تعلیمی

- افرادی را که ناهنجاری‌های زیادی دارند به نحوی که در مدت شرکت در ورزش‌های خاص، در موقعیت آسیب‌پذیری قرار خواهند گرفت از شرکت معاف کنید. از جمله کسانی که فقط یک ملاحظۀ وجود دارد یک گرده دارند.
- از کسانی که به علت وجود شرایطی خاص در معرض خطر قرار دارند،معذرت خواسته شود مثلاً شرایطی مانند بیماری قلب و عروق و تنفسی، کلیوی، هضمی(شامل جگر و لوزالمعده)، عصبی (مغز و عصب)، عضلاتی، استخوانی و بیماری‌های سوخت و سازی مثل (مرض قند شدید)
- کسانی که قبلاً یا اخیراً به نحوی آسیب دیده‌اند که این آسیب‌ها آن‌ها را در معرض خطرات مجدد قرارمی‌دهد؛ مانند: کسی که اخیراً دچار صدمه شدید در ناحیه سر شده است، سابقۀ ضربه مغزی دارد و دچار شکستگی شده که کاملاً بهبود نیافته است یا دچار شلی مفصل به علت پیچ‌خوردگی قبلی می‌باشد و غیره.
- مشخص کردن افرادی که احتمالاً محدود کردن فعالیت آن‌ها لازم است. مانند ورزشکاری که دوران بهبود از آسیب را پشت سر می‌گذارد، بیماران مبتلا به آسم (نفس تنگی) مرض قند، فشار خون بالا یا پایین، اختلال تشنجی، بیماری قلبی، اختلال عضلاتی استخوانی و یا افراد مبتلا به عوارض روانی و عاطفی

- تعیین کسانی که باید در فعالیت‌های آموزشی (غیرمسابقه‌یی) نیز محدود شوند؛ مانند: کسانی که احتمالاً دارای مشکلات قلبی، بینایی محدود، اختلالات رشد یا برخی عوارض دیگر هستند که از شرکت آن‌ها در مسابقات و یا بعضی جنبه‌های ضروری آموزش، جلوگیری خواهد شد.
- تشخیص کسانی که به توجه خاصی نیاز دارند مثل ورزشکارانی که کمبود یا اضافه وزن دارند یا کسانی که بدن‌شان انعطاف‌پذیری کافی ندارد و یا افرادی که احتیاج به پرورش جسمی‌خاصی مانند تقویت بند پا دارند.

معاینهٔ جسمی‌مطلوب، شرح حالی از ایمن‌سازی‌های قبلی، ارزیابی مجدد مشکلات گذشته و بررسی مشکلات حاضر را شامل می‌شود. معاینهٔ مؤثر شامل ارزیابی وزن با رشد و نمو، فشار خون، قلب، شش‌ها، جلد سر (شامل یک آزمایش چشمی)، حفرهٔ دهن (از جمله معاینهٔ دندانها در بعضی ورزش‌ها)، گردن، تنه، کشالهٔ ران واندام‌ها است. آزمایش‌های انعطاف‌پذیری، شلی مفاصل، قدرت و تعادل نیز باید انجام شود. حتی بعضی از متخصصین تجزیهٔ ادرار را توصیه می‌کنند.

۲- رفتار شاگرد

وظیفهٔ مربی است که رفتار شاگرد را در جهت جلوگیری از آسیب، بهبود ببخشد و این کار مستلزم آن است که آن‌ها بدانند در جلوگیری از بروز آسیب جدی هستید. شما باید توضیح دهید که چه نوع صدماتی در ورزش معمول هستند و چه اقدامات جلوگیرانه می‌تواند وقوع آن‌ها را کاهش دهد. سپس لازم است ورزشکاران را از آسیب‌های احتمالی جدی‌تر و قدم‌های که جهت جلوگیری ازآن‌ها برداشته‌اید، آگاه کنید. همچنین باید تأیید کنید که موفقیت این همه اقدامات جلوگیرانه به همکاری شاگردان بستگی دارد. این روش عملی نخواهد بود مگر اینکه ورزشکاران باور کنند که اقدامات جلوگیری هم یک بخشی از ورزش است و انجام آن به همکاری آن‌ها بستگی دارد.

۳- محیط ایمن

این وظیفهٔ معلم محترم تربیت بدنی است که مطمئن شود تمام میدان‌های بازی، حوض‌های آب بازی و تجهیزات ورزشی جهت تمرین و مسابقه ایمن هستند. این در بازی‌های داخل سالون، و هم خارج سالون باید رعایت شود. کلیه تجهیزات باید عاری از هرگونه کثافات و با استانداردهای صحی مطابقت کنند.

همچنین مربی، باید تلاش کند تا ورزشکاران در برابر گرمای زیاده از حد، سرما، آفتاب، دود غلیظ آلودگی هوا، خاک باد و شرایط ناگوار محیطی قرار نگیرند.

۴- تجهیزات محافظت کننده

زمانی که خطری را به کلی نمی‌توان رفع کرد، تجهیزات حفاظتی برای کاهش احتمالی وقوع و کاهش شدت صدمه مورد نیازند.

۵- آماده‌گی جسمانی

هنگامی‌که آماده‌گی جسمانی ورزشکار کم است خطر بروز آسیب به شدت افزایش می‌یابد، به جز در مواردی که ورزشکار از توانایی تحمل (هم از لحاظ عضلاتی و هم از لحاظ قلب و تنفس) و انعطاف بدنی برخوردار باشد، فشارهای وارده بر بدن ممکن است منجر به آسیب دیده گی شوند.

گرم کردن

مجموعه‌یی از تمرینات است که پیش از انجام فعالیت‌های ورزشی انجام می‌شود یک برنامهٔ نمونه باید در حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه طول کشیده و ضمناً آهسته انجام شود. دفعات تکرار هر حرکت به آماده‌گی جسمانی و ورزشی خاص که می‌خواهد انجام دهد بستگی دارد.

ارزیابی صدمات ورزشکار، ارائه اولویت‌های طبی

گاهی لازم می‌شود معلم محترم تربیت بدنی، ارزیابی اولیه را جهت تعیین ماهیت و وسعت آسیب یا بیماری ناگهانی ورزشکار انجام دهد در این صورت اطلاعات زیر را باید در نظر گرفت:

۱- معاینهٔ جسمانی شاگردان پیش از شروع مکاتب (در مکاتب سردسیر و گرمسیر افغانستان)

۲- مشخص کردن محل حادثه

۳- مشخص کردن علت حادثه

۴- هرگونه نتیجه‌یی که از معاینهٔ ورزشکار به دست آمده باشد.

پیش از شرکت ورزشکار در هر رویداد ورزشی، باید بدانید که وی در حال حاضر و یا در گذشته دچار مشکل صحی و طبی خاصی بوده است، یا خیر؟ بطور مثال آگاهی از سابقهٔ آسیب‌دیده‌گی مفصل اخطار است جهت اینکه وارد آمدن یک ضربهٔ نسبتاً آهسته (که در یک فرد معمولی آسیبی به وجود نمی‌آورد)

در این فرد ممکن است منجر به آسیب مجدد شود و مراقبت فوری را الزامی‌کند.

در اغلب موارد بهترین منبع اطلاعات، خود ورزشکار است. پرسش‌های مناسبی مطرح کنید و به دقت به پاسخ‌های او گوش دهید. این کار معمولاً چنانچه مشکلی در بین باشد شما را به سمت آن راهنمایی خواهد کرد، بخاطر داشته باشید که ممکن است ورزشکار هوشیار نباشد، از خود بیخودشده باشد یا دچار آن چنان درد شدیدی باشد که نتواند به پرسش‌های شما جواب بگوید در این موارد، سایر اعضای تیم که در محل حادثه حضور داشته باشندمی‌توانند در مورد چگونه‌گی بروز آسیب یا مشکلات قبل از حادثه وجود داشته و منجر به آسیب‌دیده گی شده اطلاعاتی به شما بدهند؛ مثلاً شاید این افراد متوجه شده باشند که ورزشکار پیش از آنکه به زمین بیفتد پریشان فکر بوده است.

تأکید اولیه بر اطلاعاتی است که می‌توانید با پرسیدن از ورزشکار به دست آورید و بدین وسیله دانش خود را در مورد صدمات ورزشی توسعه دهید؛ آگاهی را که برای پرسیدن سؤالهای لازم به آن‌ها نیاز دارید، فراهم آورید و باید در پی علایمی باشید که شما را در ارزیابی ورزشکار صدمه دیده یاری کند. زمانی که آماده‌گی آن را یافتید که در مقام یک معلم تربیت‌بدنی دانسته‌های خود را به کار بندید، قادر خواهید بود که منابع اطلاعات را به همان گونه که محدودهٔ موقعیت حکمیت شما کاربرد دارد، مورد استفاده قرار دهید تا هم شدت مشکل ورزشکار و هم مسیر صحیح کاری که باید انجام شود را تعیین کنید.

عناصر ارزیابی: در طی ارزیابی شما سعی می‌کنید که:

۱- زیانی وارد نکنید (اعمال مربوط به ارزیابی نباید موجب آسیب بیشتر شوند).

۲- اولویت‌های زنده‌گی بخش و حیاتی را معین کنید.

۳- مشکلاتی را که ممکن است زنده‌گی شخصی را به خطراندازد مشخص کنید.
۴- مواردی را که نیاز به مراقبت فوری دارد تعیین کنید.
۵- مسایلی را که نیاز به توجه صحیح بیش از معمول دارند، مشخص کنید.
۶- مشکلاتی که کنار گذاشتن ورزشکار را از فعالیت‌های ورزشی ایجاب می‌کند، معین کنید.

ارزیابی آسیب یا بیماری ورزشکار در دو قسمت بررسی اولیه و بررسی دومی‌انجام می‌گیرد. در بررسی اولیه مهمترین نگرانی بابت مراقبت فوری از بندهای الف، ب و ج است.

الف) انسداد راه تنفس (کارهایی که جهت اطمینان از بازبودن راه تنفس و انجام نفس کشیدن و بیرون کردن نفس کافی صورت بگیرد.)

ب) بدی وضع تنفس (اعمالی که جهت اطمینان از تبادل هوا به میزان کافی، انجام می‌گیرد.)

ج) جریان خون ناکافی (کارهایی که جهت اطمینان از وجود گردش خون کافی و مهار خون‌ریزی‌های وسیع انجام می‌گیرد و قدم‌های اولیه که برای مهار پیشرفت شوک برداشته شود)

طرح بررسی‌های دومی‌بدین منظور طراحی شده است تا بتوان پاره‌یی از مشکلات را که در صورت عدم تشخیص یا عدم معالجه احتمالاً زنده‌گی فرد را به خطر می‌اندازد و منجر به صدمه بیشتر می‌شوند، تشخیص داد.

بررسی اولیه: در بیشتر موارد لزومی‌ندارد که بررسی اولیه را وارد قالب انجام دهیم. تشخیص این بررسی را می‌توان با وجود یا عدم وجود خون‌ریزی وسیع، محدود کرد. بیشتر مشکلاتی که معلم محترم با آن‌ها روبرو می‌شود فقط نیاز به یک گفتگو و معاینهٔ بدنی جزئی دارد؛ ولی هنگامی‌که ورزشکاری بیهوش است (گذشته از علت احتمالی بیهوشی) انجام بررسی اولیه لازم است، در این موارد بررسی اولیهٔ کامل را چه شما انجام دهید و چه فرد دیگری به هر حال به خاطر داشتن یک مسئله اهمیت حیاتی دارد و آن عبارت است از بازنگهداشتن راه هوا در طی بررسی اولیه. سعی کنید به سرعت مشکلاتی را که احیاناً زنده‌گی فرد را به خطر می‌اندازند (در صورت وجود) تشخیص دهد و علاج مناسبی جهت تصحیح این نوع مشکلات فراهم کنید. در صورت بیهوش بودن ورزشکار و یا کم بودن سطح هوشیاری، او معلم باید بررسی اولیه را به طور کامل اجرا کند. مراحل گام به گام بررسی اولیه ذیلاً فهرست شده‌اند.

در صورتی‌که فرد صدمه دیده دچار خون‌ریزی وسیعی شده باشد انجام همزمان دو کار جداگانه الزامی می‌شود. در این حال از یک نفر بخواهید که شما را در عمل مراقبت کمک کند. اولین کار در تمام مراقبت‌های فوری لازم، باز نگهداشتن راه هوا است. در حالی که خون‌ریزی فرد مصدوم را مهار می‌کنید سر او را به یک طرف کج کنید تا راه هوا باز بماند.

اعمال زیر را باید در هنگام هدایت جریان بررسی اولیه انجام دهید:

۱- قدرت پاسخگوی ورزشکار مصدوم را معین کنید. برای این کار به آرامی‌شانهٔ ورزشکار را تکان دهید و فریاد بزنید «حالت خوب است؟» هر چند که انجام این کار در بیشتر نورم‌ها منظور نشده؛ ولی انجام آن از این نظر مطلوب است که چنانچه سطح آگاهی و هوشیاری ورزشکار پایین باشد و او سعی کند که در عین حال از جا برخیزد می‌توان در دنبالهٔ جمله قبلی بلافاصله گفت: لطفاً تکان نخورید!

۲- چنانچه ورزشکار بتواند به صدا و تکان شما جواب دهد می‌توانید نتیجه بگیرید که تنفس و گردش خون او برقرار است.

اقدامات اولیه در مواجه شدن با آسیب‌های ورزشی

۱- آیا می‌توانید شرایط مختلف طبابت را در ارتباط به ورزش شناسایی و در زمینه،کمک‌های اولیه را فراهم سازید؟

۲- اقلام مناسب در بکس یا جعبه کمک‌های اولیه کدام‌اند؟

۳- در هنگام وقوع صدمه از کدام شیوه‌ها باید پیروی کرد؟

۴- در صورت آسیب‌دیده‌گی ورزشکاران، چه اطلاعاتی باید در مورد آن‌ها داشته باشند؟

مراقبت از صدمات جزیی

معلمین تربیت بدنی بدون از صدمات جزیی [illegible] باید [illegible] عی [illegible] نند [illegible] ارد [illegible] دیگ [illegible] را م [illegible] ا نم [illegible] د؛ [illegible] ر ای [illegible] ه د [illegible] تور [illegible] ب [illegible] ند. [illegible]

دستورالعمل الف،ی،ک و ب: این دستورالعمل برای مداوای صدمات جزیی مستلزم پی‌گیری مراحل زیر است:

الف= استراحت: بازیکن را از بازی خارج کنید.

ی= یخ: برای عملیات صدمه یخ تهیه کنید.

ک= کمپرس(توکر): اطراف محل صدمه را با بانداژ لاشتکی بسته کرده و خریطهٔ یخ را به روی بانداژ در محل صدمه موقتاً نگهدارید.

ب= بالا نگهداشتن: قراردادن عضو مصدوم را بالاتر از سطح قلب، اجازه می‌دهد جریان خون به راحتی صورت گیرد.

در اکثر موارد صدمات جزئی استفاده از دستورات ا،ی،ک،ب، برای مداوا بسیار مفید است.

هنگام استفاده از این دستورات یخ باید برای مدت ۱۵ دقیقه روی محل صدمه دیده، نگهداشته شود، سپس این عمل هر ۲۰ دقیقه یک بار برای ۳ یا ۴ بار تکرار گردد. یخ گذاشتن برای ۷۲ ساعت اولیه و سه بار در روز برای پی گیری صدمه باید ادامه داشته باشد بعد از سه روز چنانچه صدمه التیام پیدا نکرد ادامه مداوا لازم خواهد بود در این موقع اختیارات مداوا شامل:

۱- کشش و تمرینات قدرتی

۲- درمان‌های هم مانند.

۳- ملاقات با دوکتور (طبیب) برای تشخیص بیشتر صدمه خواهد بود.

معالجات هم ردیف یا هم مانند

اگر بعد از ۷۲ ساعت تورم محل صدمه دیده کمتر [illegible] د؛ [illegible] ی در [illegible] فر [illegible] ش [illegible] رده [illegible] د، د [illegible] ان [illegible] م ر [illegible] ف ی [illegible] م [illegible] ند [illegible] بهبودی کمک خواهد کرد. لذا روش زیر را بکار ببرید:

۱- محل صدمه دیده را در یک ظرف پر از یخ قرار داده یا مدت یک دقیقه کیسه یخ را روی آن قرار دهید.

۲- بعد از استفاده از یخ، محل صدمه دیده را به مدت ۳ دقیقه در آب گرم بگذارید (۱۱۰-۱۰۰ درجه فارنهایت)[۱]

۳- این دوره را برای ۵ تا ۷ مرتبه با یخ و ۴ تا ۶ بار با آب گرم ادامه دهید.

۴- همیشه آخر کار را با درمان یخ پایان ببرید.

معالجات هم مانند یا هم ردیف باید برای سه تا پنج روز بعد پی‌گیری شود. اگر تورم وارده هنوز بعد از روزهای متوالی از معالجات هم ردیف باقی ماند. بازیکن برای آزمایشات بیشتر نزد طبیب فرستاده شود.

۱- ۱۰۰ درجهٔ فارنهایت ۳۷/۷۷ ≈ ۳۸ سانتی‌گراد

خراش و ساییدگی‌ها

جراحت‌های سطحی پوست به علت ساییده گی یا خراش.

علایم صدمه: خون‌ریزی جزئی، سرخ شدن، احساس سوزش

درمان یا تداوی: محل صدمه دیده را با آب و صابون بشویید. خون‌ریزی را کنترول کنید. محل صدمه را با گاز استریل (تعقیم شده) پانسمان کنید. از علایم عفونت در روزهای بعد اطلاع حاصل نمایید.

بازگشت به فعالیت: بعد از فراهم ساختن درمان فوری.

پندیده‌گی‌ها (آماس)

تعریف: تجمع موضعی مایع در قسمت ظاهری پوست بدن.

علایم صدمه: سرخ شدن، آماس، تراوش مایع، احساس ناراحتی.

تداوی: روی موضع دوای ضدعفونی بگذارید.

میان تعدادی تکه گاز استریل را به شکل سوراخ ببرید (سوراخ کنید) و اطراف پندیده‌گی بگذارید. روی موضع را با بنداژ کمکی بپوشانید. در موقع مناسب دلیل این امر را برطرف کنید.

کوفتگی

تعریف: ضربه‌یی که در آن پوست خراش یا پاره‌گی ندارد.

علایم صدمه: حساس شدن اطراف محل صدمه، آماس یا تورم، (پندیده گی) درد موضعی

درمان یا تداوی: دستورالعمل (الف، ی،ک،ب) را برای سه روز اولیه به کار ببرید.

معالجات هم ردیف را برای روز چهارم تا هشتم به کار گیرید. فعالیت را محدود کنید. هنگام بازگشت بازیکن به فعالیت محل صدمه را لایه‌گذاری کنید.

بازگشت به فعالیت: وقتی که درد کاملاً رفع شود و حدود کامل حرکت بازگردد.

گرفتگی‌ها

تعریف: انقباض قوی و بی‌اختیار عضله، تشنج عضله

علایم صدمه: درد موضعی در انقباض عضله

تداوی: عضله را به آرامی‌کشش دهید.

بازگشت به فعالیت: وقتی که درد برطرف شده و حدود کامل حرکت بازگردد.

دررفتگی یا بیرون شدن

تعریف: از دست دادن حالت طبیعی مفصل

علایم صدمه: درد و ناراحتی مفصل از داخل و خارج (دررفتگی)

خارج از خط بودن مفصل، درد در مفصل

تداوی: (نوع خفیف) مانند کشیده‌گی عضله، با یخ درمان کنید.

درمان یا تداوی و یا طبابت را فراهم سازید.
(نوع شدید) بی حرکت‌کردن مفصل صدمه دیده باید توسط داکتر معالجه شود.
- . برای به جای شدن مفصل تلاش نکنید.
- با یخ تداوی کنید (رعایت دستورالعمل (الف، ی، ک، د) بازگشت به فعالیت با اجازه دوکتور.

ضعف

تعریف: گیجی و از دست دادن هوشیاری که می‌تواند به علت صدمه، خسته گی، گرمازده گی، فشارهای ناشی از هیجانات و یا فقدان اکسیژن باشد.
علایم صدمه: گیجی،سردردی، نرم شدن پوست، رنگ پریده‌گی، مشاهدهٔ لکه در چشم، ضعف، تندشدن ضربان قلب.
علاج: بازیکن روی زمین دراز کشیده و پاهایش را بالا نگهدارید و یا در حالت نشسته سرش را بین زانوها قرار دهید.
حالت بازگشت به فعالیت: با اجازه دوکتور معالج.

شکسته گی

تعریف: ترک خوردن (درز) یا شکسته گی کامل در استخوان (شکسته گی ساده استخوان بدون باز شدن پوست می‌باشد و شکسته گی باز، شکسته گی استخوان همراه با بازشدن پوست است)
علامهٔ صدمه: درد در محل شکسته گی. حساس شدن، تورم. تغییر شکل یا وضعیت غیرعادی. از دست دادن عملکرد در محل صدمه. جراحت باز، خونریزی (شکسته گی باز). (به یاد داشته باشید که، شکسته گی ساده فوراً مشهود نمی‌شود، اگر درد موضعی ادامه‌دار بود به داکتر مراجعه گردد.
علاج: بی‌حرکت کردن استخوان صدمه دیده با استفاده ازدو قطعه تراشه یا چوب و یا بانداژ. هنگام بی‌حرکت کردن، هیچ گونه تلاشی برای راست کردن قسمت آسیب دیده نکنید. اگر پوست باز شده بود (شکسته گی باز) جراحت باز را با پاک‌ترین پارچه قابل استفاده بپوشانید. درصورت لزوم تکان دادن و درمان را بررسی کنید.
بازگشت به فعالیت: با اجازهٔ دکتور.

آفتاب زده‌گی

تعریف: اختلالات گرمایی می‌تواند به گرمازده‌گی منجر شود.
علایم صدمه: خسته گی، تعرق بیش از حد، سردشدن، فشار، ضربان درسر، حالت تهوع، درجهٔ حرارت معمولی بدن، رنگ پریده‌گی و سرد و مرطوب شدن پوست، گرفتگی عضله.
تداوی: دورکردن بازیکن از گرما و آفتاب، فراهم کردن آب فراوان، بازیکن باید در حالت خوابیده به پشت استراحت کند و پاها در حدود ۳۰ سانتی‌متر بالا نگه داشته شود، بیرون آوردن لباس ضیق بازیکن یا پوشاندن لباس گشاد، پکه کردن بازیکن،انداختن تکه‌های ترشده روی بازیکن
بازگشت به فعالیت: در صورت رفع شدن علایم، بازیکن می‌تواند از روز بعد به فعالیت بازگردد.

پاره‌گی‌ها، بریده‌گی

تعریف: بریده شدن یا پاره شدن پوست.

علایم صدمه: خون‌ریزی. تورم یا آماس.

معالجه یا تداوی: بالا نگه داشتن موضع صدمه دیده، فشار مستقیم با تکهٔ گاز استریل (در صورت امکان) روی جراحت برای ۴ تا ۵ دقیقه که معمولاً خونریزی متوقف خواهد شد. در صورتی که خون، گاز استریل را فرا گرفت اضافه کردن، تکهٔ گاز استریل را ادامه دهید. جراحت را با ماده ضدعفونی پاک کنید. دستورالعمل «الف،ی،ک،ب» کار بگیرید. اگر بخیه مورد نیاز است بازیکن تا شش ساعت اولیه نزد دوکتور فرستاده شود.

بازگشت به فعالیت: به محض برطرف‌شدن درد، چنانچه جراحت از امکان آسیب بیشتر حفظ شود بازیکن می‌تواند به فعالیت بازگردد.

پیچ‌خورده گی

تعریف: کشیده‌گی یک بخش یا پاره‌گی کامل لیگامنت‌های اطراف مفصل.

علایم : درد در مفاصل. شدید شدن درد در حرکت دادن مفاصل. حساس شدن و تورم. سستی درمفصل.

تداوی و علاج: در صورت شدید بودن درد در زمان صدمه، مفصل را بی‌حرکت کنید. دستورالعمل (الف،ی،ک،ب) یا یخ درمانی را به کار ببرید. بازیکن را نزد دکتور بفرستید.

بازگشت به فعالیت: هنگامی‌که درد و تورم کاملاً برطرف شده باشد. هنگامی‌که دامنهٔ حرکتی کامل مجدداً برپا شود. هنگامی‌که قدرت پایداری را در حدود ۹۵٪ (عضو سالم) در سراسر دامنهٔ حرکتی دارا باشد. هنگامی‌که ادامه فعالیت سبک بدون توجه به صدمه امکان‌پذیر باشد. هنگامی که فعالیت رسمی‌از متوسط تا شدید بدون توجه به صدمه بتواند از سر گرفته شود.

کشیده‌گی و پاره‌گی عضله

تعریف: کشیده‌گی عضله یا تاندونی[1] که عضله را به استخوان متصل می‌کند (معمولاً به کشیده‌گی عضله رجعت داده می‌شود)

علایم صدمه: درد موضعی به‌وسیلهٔ کشش یا انقباض عضله در ادامهٔ آزمایش یا سؤال نابرابری نیرو در بین اعضا.

تداوی: دستورالعمل «الف.ی.ک.ب» را بکار برید. برای روز چهارم تا هشتم از معالجات انقباضی استفاده کنید.

بازگشت به فعالیت: هنگامی‌که بازیکن مصدوم بتواند عضله را مانند عضلهٔ سالم کشش یا انقباض بدهد. هنگامی‌که نیرو با قسمت مخالف برابر باشد. هنگامی‌که بازیکن بتواند تست‌های اساسی را بدون توجه به صدمه انجام دهد (به یاد داشته باشید که نسبت به شدت کشیده‌گی یا بازگشت به فعالیت ممکن است از یک روز تا دو هفته به طول انجامد).

۱- تاندون تارها یا رشته‌هایی که استخوان‌های بزرگ را توسط مفاصل با هم پیوست می‌سازد.

تغذیه در ورزش

تغذیه به عنوان یک علم به بررسی غذاها و آثار آن بر بدن انسان می‌پردازد.
مطالعهٔ احتیاجات غذایی ضروری برای تولید انرژی، رشد و حفظ بدن، تنظیم پروسه‌ها و.... عکس العمل بدن از مطالب مربوط به علم تغذیه است.
یک باور عمومی‌حاکی از آن است که آنچه انسان مصرف می‌کند بر سلامت و تندرستی، رشد، تکامل و توانایی اجرای فعالیت‌های متنوع تأثیر می‌گذارد. از دیدگاه آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی سنتی، غذای مصرفی ماده‌یی است که به وسیلهٔ بدن برای حفظ فعل و انفعالات حیاتی چون تنظیم اعمال سلولی و تولید انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از مجموع اعمالی که موجود زنده می‌تواند به وسیلهٔ آن اعمال و یا به عبارت دیگر به وسیلهٔ آن فعل و انفعالات احتیاجات حیاتی خود را برآورده سازد. به بیان دیگر، تغذیه عبارت است از یک سلسله اعمالی که به جذب مواد و ازدیاد توده جسم زنده منتهی می‌گردد.

هر موجود زنده اعم از نبات یا حیوان احتیاج به تغذیه دارد؛ البته بر حسب نوع موجودات این احتیاج و نیاز فرق می‌کند.
آنچه وارد بدن موجود زنده می‌شود قابل شناخت است. زیرا می‌توان نوع ماده‌هایی را که در غذا موجود است مورد مطالعه و تجزیه قرار دهیم و نوع احتیاج موجود را از نظر غذا معلوم داریم. ورود مواد غذایی به بدن موجود زنده اولین بخش عمل تغذیه است. موجود زنده در طول حیات موادی را به صورت مواد زاید از بدن خود دفع می‌نماید. خروج مواد زاید از بدن موجود زنده آخرین بخش عملی تغذیه می‌باشد. بین ورود و خروج مواد غذایی در داخل انساج و در داخل سلول‌ها فعل و انفعالات بسیار مهمی‌صورت می‌گیرد که تولید انرژی و حرارت می‌کند. بنابراین هر قدر از ذخیره مواد غذایی که در خون و در انساج بدن موجود زنده وجود دارد کاسته شود، باید بوسیله مواد غذایی که از راه دستگاه هضمی وارد بدن می‌شود، جبران گردد. این فعل و انفعالات متناسب با ساختمان سلول یا حجره می‌باشد و طرز عمل طوری است که هر سلول آنچه را که می‌سازد مشابه با ساختمانی است که دارا می‌باشد، او در تمام دوران زنده‌گی علاوه بر این که بدن به مقداری مواد غذایی برای تولید انرژی و حرارت احتیاج دارد، به مقادیری غذا هم برای رشد نیازمند است.
یکی دیگر از مظاهر تغذیه در موجودات زنده نمو است. نمو وزن موجود زنده را اضافه می‌کند و آنچه که ساخته می‌شود و افزوده می‌گردد شبیه به مادهٔ سازنده موجود زنده است. اگر مقدار موادی که در بدن موجود زنده ساخته می‌شود بیشتر از مقداری باشد که موجود زنده مصرف و یا دفع می‌کند می‌گوییم موجود زنده رشد می‌کند.
و چنانکه مقدار ماده‌یی که ساخته می‌شود کمتر از مقدار ماده‌یی باشد که موجود زنده مصرف و یا دفع می‌کند می‌گوییم موجود زنده فرسوده و لاغر می‌شود، اگر مقدار ماده ساخته شده با مقدار مصرف و یا رفع شده مساوی باشد موجود در حال تعادل باقی خواهد ماند؛ یعنی نه نمو می‌کند و نه فرسوده و لاغر می‌شود. به طور عموم موجودات زنده را از نظر نمو به سه گروه می‌توان تقسیم کرد:

۱- نوزاد یا طفل نمو می‌کند، یعنی آنچه می‌سازد بیش از چیزی است که مصرف و یا دفع می‌کند.
۲- موجود بالغ در حال تعادل است، یعنی آنچه می‌سازد و مقداری که مصرف یا دفع می‌کند به میزان است.
۳- موجود زنده پیر و فرسوده می‌شود یعنی آنچه می‌سازد کمتر از چیزی است که مصرف و یا دفع می‌کند.

تعادل در تغذیه

هرگاه مواد مغذی واردهٔ به بدن شخص برابر مواد مصرف شده توسط بدن باشد، بدن شخص در حال تعادل دینامیک است. حال اگر مقدار مواد وارده بیشتر باشد فرد در تعادل مثبت است و اگر مقدار وارده به بدن با مقدار دفع شدهٔ آن از بدن (از طریق ادرار، پوست و غیره) برابر باشد، بدن را در حال تعادل از ته گویند. حفظ این تعادل به شدت فعالیت‌ها بسته‌گی دارد، هم چنین در بعضی از بیماری‌ها مثل عفونت‌ها تغییر می‌یابد.

مفاهیم تغذیه

علم تغذیه عبارت است از رساندن مواد غذایی به بدن به مقادیر مناسب و انتخاب انواع غذاها، به نحوی که احتیاجات روزانهٔ انسان به عوامل مغذی برآورده شود. به عبارت دیگر تغذیه عبارت است از مجموعهٔ عمل و عکس‌العمل‌هایی که موجب می‌شوند اندامی زنده بماند و حجرات آن مواد مغذی را دریافت کنند و آن‌ها را به مصرف رشد و نمو، نوسازی و نگهداری‌اندام برسانند و حرارت (انرژی) لازم را برای انجام اعمال حیاتی تأمین کنند. هم چنین، تغذیه را می‌توان ارتباط مواد غذایی با نحوهٔ استفادهٔ بدن ازآن مواد دانست به طوری که بدن بتواند حد اعلای سلامتی را برای خود تأمین کند.

غذا و مادهٔ غذایی به مواد مایع یا جامدی می‌گویند که هر فرد می‌خورد تا، الف:حس گرسنگی‌اش برطرف شود، ب: ایجاد مانع گرسنگی کند و ج:بعد از جذب، اعمال زیر در بدنش انجام شود.

۱.- تأمین انرژی و سوخت مورد نیاز بدن

۲- تأمین مواد لازم برای رشدو نمو، ترمیم عضلات آسیب دیده، کمک به ترشحات غدد و ذخیره برای مواقع مورد لزوم

۳- تأمین ویتامین، و مواد معدنی که برای رشد و تنظیم عکس‌العمل‌های مختلف بدن ضروری می‌باشد. به عبارتی آنچه به عنوان خوراکی مصرف می‌شود، غذا و مالیکول‌های که در اثر هضم این غذاها ایجاد می‌شوند و پس از جذب به محیط حجروی می‌رسند را مادهٔ غذایی گویند. بعضی غذاها به همان شکل خورده شده قابل جذب‌اند لذا غذا و مادهٔ غذایی آن‌ها شکل یکسانی خواهد داشت، مثل آب و بعضی نوشابه‌ها.

جیرهٔ غذایی به کلیهٔ مواد غذایی و خوراکی که فرد در طول شبانه روز مصرف می‌کند تا نیازمندی‌های بدنش برآورده شود جیرهٔ غذا می‌گویند. جیرهٔ غذایی بر حسب شرایط مختلف محیطی با سلامتی و بیماری، جنس، سن، چگونه گی رشد و حالات فزیولوژیکی، نوع کار و فعالیت تفاوت می‌کند.

مواد سازندهٔ غذا و نقش آن در بدن

شش نوع مادهٔ به نسبت‌های متفاوت، در ساختمان غذای انسان شرکت دارند که عبارت‌اند از:

۱- کاربوهایدریت‌ها (قندها یا گلوسیدها)

۲- چربی‌ها (لیپیدها)

۳- پروتین‌ها

۴- ویتامین‌ها

۵- مواد معدنی

۶- آب

معمولاً هر غذایی که انسان مصرف می‌کند از ترکیبی از مواد بالا تشکیل می‌شود. این مواد را **مواد مغذی** گویند، بعضی غذاها فقط حاوی یک مادۀ مغذی‌اند، مثل شکر که فقط کاربوهایدریت دارد. بعضی از آن‌ها مقدار فراوان و متنوعی از مواد بالا را دارند، مثل شیر که قسمت اعظم مواد غذایی را داراست و از این رو می‌تواند اعمال حیاتی را در بدن به گردش درآورد. اما برای برطرف شدن تمامی‌نیازهای غذایی بدن، باید از انواع مختلف غذاهایی که در دسترس است مصرف کرد.

همان طوریکه در جدول زیر درج شده است، در بین مواد مغذی، کاربوهایدریت‌ها، چربی‌ها، پروتین‌ها علاوه بر اینکه منبع انرژی‌اند نقش ساختمان را نیز برعهده دارند، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب مواد انرژی‌زا نیستند، اما در انجام انفعالات و تنظیم اعمال بدن و.. رشد و ترمیم انساج و عضلات نقش اساسی دارند

جدول طبقه‌بندی عوامل مغذی بر اساس کاربرد آن‌ها در بدن

موارد استعمال در بدن		
منبع انرژی	تنظیم اعمال بدن	رشد و ترمیم بافت
کاربوهایدریت‌ها	پروتین‌ها (آنزایم‌ها)	پروتین‌ها
چربی‌ها	مواد معدنی	مواد معدنی
پروتین‌ها	ویتامین‌ها	ویتامین‌ها
	آب	آب

مواد غذایی ضروری و انواع غذاهای انسان

عوامل مغذی که در بدن تولید نمی‌شوند «مواد غذایی ضروری» نام دارند که از هر کدام از شش دسته مواد غذایی، عوامل مغذی زیر ضروری‌اند:

۱- کاربوهایدریت: گلوکوز
۲- چربی‌ها: اسید لینولئیک و اسید لینولنیک
۳- پروتین‌ها: امینو اسیدهای لوسین، ایزولوسین‌ها لیزین، والین، متیونین و... و (هستیدین و ارژینین برای اطفال)
۴- عناصر معدنی، کلسیوم، فاسفور، سودیم، پتاسیوم، سلفر، کلورین، آهن، مس و غیره.
۵- ویتامین‌ها: ویتامین‌های A ،D،E،K،C. ویتامین ($B_۱$) ریبوفلاوین ($B_۲$) نیکوتین اماید پیرو دوکسین($B_۶$)، بیوتین، اسید فولیک و کوبال امین ($B_{۱۲}$)
۶- آب

انواع غذاهای انسان

انسان غذاهای مورد نیاز خود را از سه منشأ حیوانی، نباتی و معدنی تأمین می‌کند که اغلب به صورت آمیخته، خام و یا پخته به مصرف می‌رسند و به شش گروپ تقسیم می‌شوند:

گروپ اول: غذاهای که پروتین بیشتری دارند مانند گوشت، سبزی‌ها و میوه‌های خشک و تازه، حبوبات و تخم انواع پرنده‌گان

گروپ دوم: انواع غذاهای گیاهی و حیوانی که بسیار مواد چربی و کالوری دارند.

گروپ سوم: غلات، مانند فرآورده‌های گندم، زردک، برنج، کچالو که اساس و غذایی اکثر مردم جهان را تشکیل می‌دهند.

گروپ چهارم: شیر و محصولات لبنیاتی (بدون از مسکه) که از فاسفور و کلسیوم غنی‌اند. شیر تقریباً غذای کاملی است که تنها از بابت آهن و ویتامین C فقیر است.

گروپ پنجم: سبزی‌ها و میوه‌ها غذاهای متنوع و غنی از سلولوز می‌باشند و به صورت تازه انواع ویتامین‌های محلول در آب را دارا می‌باشند.

گروپ ششم: انواع نوشیدنی‌ها مانند: چای، قهوه، میوه‌ها، سبزی‌ها، شربت‌ها و سایر نوشابه‌ها که برای رفع تشنه گی و یا به حیث اشتها آور مصرف می‌شوند و نیاز بدن را به آب برطرف می‌کنند.

انرژی در جیرهٔ غذایی، منبع انرژی و میزان انرژی مورد نیاز

در علم تغذیه، منظور از انرژی همان انرژی کیمیاوی است که با ترکیبات مختلف در غذاها وجود دارد. انرژی لازم برای انجام اعمال فزیولوژیک بدن انسان از سوخت و ساز مواد قندی، چربی و پروتین تأمین می‌شود. برای تأمین اعمال حیاتی مانند تنفس، گردش خون، حرکات عضلاتی و انجام فعالیت‌های روزانه به انرژی نیاز داریم. نیاز بدن به انرژی عبارت است از مقدار کالوری مورد نیاز برای انجام هر نوع کار به علاوه کالوری لازم برای سوخت و ساز (انرژی سوخت و ساز حداقل میزان انرژی‌یی است که انسان برای ادامهٔ حیات به آن نیاز دارد. انرژی مصرف شده در حالت پایه صرف انقباض قلب و عروق، فعالیت دستگاه‌های تنفسی و هضمیو عصبی می‌شود.)

عوامل مغذی کالوری زا و ارزش مواد خوراکی از نظر تولید کالوری از اثر اکسیدشن هر گرام کاربوهایدریت، پروتین و شحم، به ترتیب، ۴، ۴ و ۹ کیلو کالوری انرژی حاصل می‌شود. انرژی حاصل از قندها کمتر از انرژی تولید شده از چربی‌ها بوده و از نظر فزیولوژیکی، تولید انرژی از شحمیات برای بدن با صرفه‌تر است. نقش پروتین‌ها در تأمین انرژی از دیگر عوامل مغذی کمتر است. اگر انرژی حاصل از محل قندها و چربی‌ها نیاز بدن را تأمین نکند، پروتین‌ها نیز طی تعاملات کتابولزمی(تجزیه مواد) انرژی تولید خواهند کرد.

سوخت و ساز

فعالیت‌های سوخت و ساز سلولی یا حجره یی به دو دسته تقسیم می‌شوند: انابولزم و کتابولزم.

۱- فعالیت‌های انابولزمی‌که در روند آن‌ها ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر می‌پیوندد و در اثر آن مالیکول‌های بزرگ و درشت تر ساخته می‌شوند، مانند تبدیل گلوکوز به گلیکوژن و اسیدهای امینه (امینو اسید) به پروتین. این نوع فعالیت‌ها انرژی گیر می‌باشند.

۲- فعالیت‌های کتابولزم که در روند آن‌ها مالیکولی درشت به ذرات ریزتری تبدیل می‌شوند، مانند تبدیل گلوکوز به آن‌هایدرایدکاربونیک و آب. این نوع تعاملات انرژی زایند و به خودی انجام می‌پذیرند.

انابولزم مکرر تشکیل پروتو پلازم‌های سلول زنده و سلول‌های جدید را برعهده دارد. انابولیزم با دورهٔ رشد منطبق است. کاتابولیزم عکس انابولیزم و مجموع تغییرات و تبدیلات نزولی در نزد شخص زنده است. انابولیزم دورهٔ نمو است و در نتیجهٔ آن حجم ماده بالا می‌رود. اما در کاتابولیزم مقداری حجم زنده و مقدار فعالیت ماده پایین می‌آید. به طور کلی، تعاملات انابولیزم و کاتابولیزم همراه یکدیگر در موجودات زنده صورت می‌گیرد.

نقش کاربوهایدریت‌ها در بدن و رابطهٔ آن‌ها با فعالیت‌های ورزشی

به طور کلی انرژی بدن به صورت گلیکوژن در کبد و عضلات ذخیره می‌شود که در هنگام نیاز به گلوکوز تبدیل خواهد شد. حدود ۴۰۰ گرم مادهٔ قندی در بدن ذخیره می‌شود. در صورتی که تمام ذخایر قندی بدن به مصرف برسد حدود ۱۵۰۰ کالوری انرژی تولید می‌کنند. مواد قندی زودتر و آسانتر در عضلات می‌سوزند و انرژی ایجاد می‌کنند که این امر در فعالیت‌های ورزشی اهمیت زیادی دارد. با این وجود باید از مصرف بیش از ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم مواد قندی در روز پرهیز کرد، زیرا این عمل اختلال‌های در دستگاه گوارشی پدید می‌آورد. از طرف دیگر کاربوهایدریت‌ها به همراه آب در بدن ذخیره و باعث افزایش وزن بدن می‌گردد. لذا در ارتباط با مصرف کاربوهایدریت‌ها باید حجم و میزان آب آن را در نظر داشت.
نقش کاربوهایدریت‌ها در زمان استراحت، مطابق تعاملات مربوطه از چربی‌ها کمتر است. حدود دو سوم انرژی مورد نیاز بدن از طریق چربی و یک سوم باقی مانده از طریق کاربوهایدریت‌ها تأمین می‌شود.

فعالیت کوتاه مدت

فعالیت‌های مانند پرتاب‌ها، پرش‌ها و دوش‌ها، سرعت در اتلتیک خفیفه، شناهای سرعتی، حرکات زمینی جمناستیک و فعالیت‌های مشابهی که شدت و سرعت کار در آن‌ها زیاد است و معمولاً کمتر از ۲ دقیقه طول می‌کشند، در این گروپ قرار می‌گیرند.
طوری که در فعل و انفعالات کیمیاوی مشاهده می‌گردد کاربوهایدریت‌ها در این قسم فعالیت‌ها به حیث منبع سوخت اصلی عمل می‌کنند و چربی‌ها از اهمیت کمتری برخوردارند. (افزایش سطح اسید لاکتیک خون تا ۲۰ برابر زمان استراحت، مؤید این مطلب است) اسید لاکتیک در فعالیت‌های کوتاه مدت، بدون حضور آکسیجن در اثر تجزیهٔ مواد قندی (گلیکوژن) تولید می‌شود. مقدار طبیعی آن در خون ۹ تا ۱۰ میلی گرام در ۱۰۰ میلی لیتر خون است. با وجودی که انرژی مورد نیاز این گونه فعالیت‌ها از ذخایر گلیکوژن ذخیره (عمده تاً از عضلات) تأمین می‌شود، ورزشکاران می‌توانند با رژیم غذایی معمولی نیازهای خود را برطرف کنند.
نیاز طبیعی ورزشکاران به کاربوهایدریت، چربی و پروتین در رژیم غذایی معمولی به قرار زیر است:
هر گرام گلیکوژن به همراه ۲٫۷ گرام آب ذخیره می‌شود؛ بنابراین، در رشته‌های چون دوش‌های سرعت و پرش‌ها که وزن اضافی کارایی میخانیکی را کاهش میدهد، خوردن غذاهای کاربوهایدریتی قبل از مسابقه حدود ۲ کیلوگرم به وزن بدن می‌افزاید، لذا توصیه می‌شود که این ورزشکاران از خوردن کاربوهایدریت‌های اضافی قبل از مسابقه خودداری کنند.

توصیه در مورد ورزش‌های کوتاه مدت:

۱- در حدود ۲٫۵ ساعت قبل از مسابقه غذا بخورید.
۲- ورزشکار باید برنامهٔ غذایی خود را با حجم کم و بر اساس عادات تغذیه‌یی خود تنظیم کند.
۳- غذای سرشار از کاربوهایدریت، به دلیل تأثیر انسولین، مصرف نکنید (افزایش انسولین از سوخت و ساز چربی‌ها جلوگیری می‌کند و سطح قند خون را کاهش می‌دهد).
۴.- بعد از خوردن غذای سنگین از انجام فعالیت شدید و سنگین اجتناب کنید.

فعالیت‌های درازمدت و نسبتاً سنگین

فعالیت‌هایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشند در این دسته قرار می گیرند. ورزش های مانند فوتبال، دوش های صحرانوردی

(بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر) در این دسته قرار می‌گیرند که شدت فعالیت در آن‌ها بین ۶۰٪ تا ۷۰٪ حداکثر آکسیجن مصرفی است. در فعالیت‌های طولانی مدت (سنگین یا سبک) تأمین انرژی چنین فعالیت‌هایی در درجه نخست به عهده کاربوهایدریت‌ها و سپس چربی‌هاست.

توصیه برای فعالیت‌هایی که بین یک تا دو ساعت طول می‌کشد:

۱- سه روز پیش از مسابقه به مقدار کافی کاربوهایدریت مصرف کنید.

۲- در صورتی که ورزشکار پنج تا هفت روز قبل از مسابقه، ذخایر گلیکوژن بدنش را با فعالیت‌های استقامتی کاملاً تخلیه کند سپس از رژیم غذایی با کاربوهایدریت بالا استفاده نماید، ذخایر گلیکوژن بدنش تا حدود دو برابر افزایش می‌یابد.

۳- قبل از مسابقه نباید تمرین سنگین انجام دهید چون ذخایر گلیکوژن تخلیه شده و فرصت بازسازی کامل وجود ندارد.

۴- توصیه می‌شود از رژیم غذایی یکنواخت کاربوهایدریت پرهیز کنید، زیرا روند سوخت و ساز به سوی سوخت قندها سوق می‌یابد و چربی‌ها بدون استفاده می‌مانند. مصرف و سوختن چربی‌ها در بدن، تخلیهٔ گلیکوژن را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه خستگی دیرتر پیش می‌آید.

فعالیت‌های درازمدت سبک

فعالیت‌هایی که دو الی چهار ساعت و یا بیشتر طول می‌کشند؛ مانند: دوش ماراتون، کوهنوردی، اسکی، صحرانوردی نمونهٔ چنین فعالیت‌هایی به شمار می‌آیند. موجودیت آکسیجن در فعالیت‌های طولانی مدت از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند. در پایان این گفته فعالیت‌های شحمیات در تأمین انرژی نقش اساسی ایفا می‌کند.

توصیه‌ها

۱- پیشنهاد می‌شود چند روز قبل از مسابقه مقدار زیادی کاربوهایدریت مصرف کنید.

۲- مصرف کاربوهایدریت محلول در حین مسابقه برای تکمیل ذخایر گلوکوزی کبد توصیه می‌شود.

۳- در صورتی که زمان مسابقه خیلی طولانی است مصرف مقدار متوسطی محلول گلوکوز قبل از گرم کردن توصیه می‌شود.

۴- در مسابقه اسکی صحرانوردی (۵۰ کیلومتر) یا یک فعالیت مشابه، توصیه می‌شود که ورزشکار یک لیتر محلول گلوکوز با غلظت ۵۰ تا ۲۰۰ گرام شکر را در هشت نوبت شش کیلومتری مصرف کند تا سطح گلوکوز خونش ثابت باقی بماند.

توصیه‌های فوق برای ورزشکاران رشته‌های بایسکل سواری طولانی، راهپیمایی، کوهنوردی و دوش‌های ماراتونی نیز پیشنهاد شده است. (محلول گلوکوز با افزودن ۵۰ تا ۱۰۰ گرام شکر در یک لیتر آب به دست می‌آید. برای رفع تشنه گی و رفع خسته گی محلول ۵٪ تا ۱۰٪ گلوکوز به دفعات نوشیدن بهترین روش است.)

شحمیات

چربی‌ها (لیپیدها)

چربی‌ها ترکیبات کیمیاوی دارای کاربن‌هایدروجن و مقدار کمی آکسیجن می‌باشند. این مواد از اشکال بسیار فشردهٔ غذایی به شمار می‌آیند. چربی‌ها به دلیل ارزش انرژی دهی شان در جیرهٔ غذائی از اهمیت ممتازی برخوردارند. اهمیت انرژی

دهی آن‌ها معادل دو چند قندها و پروتئین‌ها می‌باشد و هرگرام شان به طور اوسط معادل ۹ کالوری انرژی می‌دهد. چربی‌ها از ترکیب گلیسیرن و یک تیزاب شحمی(اسید چرب) بدست می‌آیند.

رابطۀ شحمیات با فعالیت‌های ورزشی

مواد قندی و چربی‌ها برای تولید انرژی هنگام استراحت و فعالیت‌های جسمانی منابع قابل توجهی به شمار می‌آیند. ارزش انرژی‌دهی چربی‌ها دو چند قندها است؛ از طرفی سلول‌ها برای سوخت و ساز چربی‌ها به آکسیجن زیادتری نیاز دارند. چربی‌ها به دو صورت اسیدهای چربی آزاد در خون، و به شکل تری گلیسیرید در سلول‌های چربی برای تأمین انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در شرایط استراحت حدود دو سوم انرژی مورد نیاز توسط چربی‌ها تأمین می‌شود.

چون سیستم هوازی (تأمین انرژی در حضور موجودیت آکسیجن) عمل کننده است، آکسیجن لازم را برای سوخت و ساز چربی‌ها در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد.

در تمرینات کوتاه مدت و شدید مانند دوش‌ها و شناهای سرعت، اسکی سرعت و فعالیت‌های از این قبیل که کمتر از ۳ دقیقه طول می‌کشند، کاربوهایدریت‌ها بیشترین نقش را در تأمین انرژی دارند. و چربی‌ها مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. بالا بودن سطح اسید لاکتیک خون و نسبت تبادل تنفسی بزرگترین نشانۀ آشکاری برای سوخت قندها در این گونه فعالیت‌های ورزشی‌اند.

در ورزش‌های طولانی مدت و استقامت، مواد غذایی اصلی کاربوهایدریت و چربی است. در شروع تمرینات تا دو ساعت اول برنامه تمرین مادۀ غذایی اصلی را گلیکوژن تشکیل می‌دهد.

در حالی که با افزایش زمان تمرین چربی نقش اساسی ایفا خواهد کرد. این تغییرات با اتمام ذخایر گلیکوژنی به وقوع می‌پیوندد. به عبارت دیگر، فعال شدن چربی به عنوان یک سوخت زمانی اتفاق می‌افتد که از ذخایر گلیکوژنی کم می‌شود، ولی فعالیت بدنی هم چنان ادامه می‌یابد و این تداوم با شدتی نزدیک به ۶۰٪ از حداکثر آکسیجن مصرفی است.

رابطۀ پروتین‌ها با فعالیت‌های ورزشی

با توجه به آنچه دربارۀ پروتین‌ها دانستیم در این جا به اهمیت و نقش پروتین‌ها در فعالیت و تمرین‌های سپورتی و تأثیر فعالیت‌های سپورتی بر سوخت و ساز پروتین‌ها می‌پردازیم. از نگاه فزیولوژیست‌های سپورتی، نقش پروتین‌ها در عملیۀ تحمض یا سوخت و ساز در درجۀ سوم اهمیت (بعد از قندها و چربی‌ها) قرار دارد. بخصوص در فعالیت‌های استقامتی شدید و طولانی پروتین که مادۀ انرژی‌دهنده است برای تداوم فعالیت مورد نیاز است. از هر گرام پروتین معادل ۴ کیلو کالوری انرژی آزاد می‌شود. در شرایط تغذیه طبیعی نیز در حدود ۱۰ تا ۲۰٪ کالوری روزانه از پروتین‌ها تأمین می‌شود. حضور پروتین‌ها در مرحلۀ انرژی‌دهی وقتی شروع می‌شود که انرژی تولیدی از طریق قندها و چربی‌ها کافی نباشد. در زمان گرسنگی طولانی و متداوم انسان پروتین بدن تجزیه می‌شوند.

زیان‌های مصرف بیش از حد مواد پروتین و تعویض آن‌ها

استفاده از پودرهای پروتینی و رژیم‌های غذایی پر پروتین اگر چه ظاهراً مفیداند، ممکن است خطر آفرین هم باشد؛ البته بدن قادر است پروتین‌های اضافه از ضرورت را بر چربی تبدیل کند، اما نایتروجن دفعی بر اثر تجزیه به اوره و آمونیاک تبدیل می‌شود که غلظت آن در خون بالا می‌رود و برای دفع به گرده‌ها انتقال می‌یابد. افزایش فعالیت گُرده‌ها برای دفع

مواد زاید و نهایتاً تغییر فعالیت‌شان به بزرگ شدن حجم آن‌ها منجر می‌شود.
دای هیدراتاسیون یا دفع شدید آب و در نتیجه کم آبی از دیگر زیان‌های رژیم غنی از پروتین است که در بدن فشار اسمزی را به نحو چشم‌گیری بالا می‌برد که در نتیجهٔ بزرگ شدن گرده و باعث اختلال در دستگاه هضمی‌خصوصاً معده و روده‌ها می‌گردد.

نقش ویتامین‌ها در فعالیت‌های ورزشی

به نظر می‌رسد که ورزشکاران به علت شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی نسبت به افراد معمولی به ویتامین بیشتری نیاز دارند. هر چند که تحقیقات انجام شده مؤید این ادعا نیست. ویتامین‌ها معمولاً عامل اصلی در کمک به تنظیم جریان فعل و انفعالات‌اند که به آزاد شدن انرژی از مالیکول‌های غذا می‌انجامد. ویتامین‌ها هم چنان کنترول عمل ساختن عضلات را نیز برعهده دارند. به همین دلیل، این احساس در بین معلمان و ورزشکاران به وجود آمده است که مصرف زیادتر این نوع مواد موجب آزادشدن انرژی بیشتر می‌شود و در نتیجه زمان و شدت فعالیت‌های جسمانی افزایش خواهد یافت. کارشناسان تغذیه استفاده از یک کپسول مولتی ویتامین را بی ضرر می‌دانند؛ اما جز در مواردی که بیماری‌های جدی پیش آمده باشد، چنین تجویزی ممکن است کاملاً زیانبار باشد. مثلاً مصرف بیش از حد ویتامینC ادرار را زیاد و روده را نیز حساس می‌کند و در بعضی اشخاص، به علت از بین بردن مقدار چشمگیری از ویتامین ($B_{۱۲}$) موجود در غذا، تولید کم خونی می‌کند. ویتامین C در سوخت و ساز کاربوهایدریت‌ها و اسیدهای امینه موجب افزایش گلیکوژن کبد و عضلات می‌شود و ورزشکاران را در تأمین انرژی کمک می‌دهد. ویتامین C تحمل بدن را در برابر خستگی افزایش می‌دهد، برعلاوه ویتامین$B_{۲}$، $B_{۳}$،$B_{۹}$ کلی ویتامین گروپ B در سوخت و ساز کاربوهایدریت‌ها یا پروتین‌ها دخالت دارند.

مواد معدنی و تأثیر آن در ورزش

در نزد افرادی که مقدار مواد معدنی مورد نیاز روزانه خود را دریافت کنند شواهدی وجود ندارد که بر اساس آن‌ها مواد معدنی به ارتقای فعالیت ورزشی آنان کمک می‌کند؛ اما نقطهٔ قابل توجه در مورد تمرین‌های طولانی، مخصوصاً در هوای گرم، از دست دادن آب و نمک‌های معدنی به خصوص سودیم و مقداری کلورین و پوتاسیم به همراه عمل تعریق است از دست دادن آب و الکترولیت، تعادل گرمایی بدن و عملکرد ورزشی را مختل می‌کند و ممکن است موجب گرمازده‌گی و شوک ناشی از گرمی‌شود.
از دست دادن ۱ تا ۵ کیلوگرام آب در هر بار تمرین غیرعادی نیست. دفع این مقدار مایع، با از دست دادن ۱,۵ تا ۸ گرام نمک توأم است. در این حالت تأمین آب و نمکی که از طریق عرق کردن دفع شده است ضروری است. در طی ورزش‌های سنگین، استقامتی در هوای گرم اضافه کردن کمی‌نمک مایعات مصرفی ورزشکاران ضروری است.

حفظ‌الصحۀ محیط ورزشی

تعریف حفظ‌الصحۀ محیط‌های ورزشی

به طور کلی حفظ الصحۀ مکان‌های ورزشی به مجموعه شرایط کمی‌و کیفی اطلاق می‌شود که در آن شرایط نیازمندی‌های اساسی جسمی‌و روحی استفاده کننده گان تأمین شود و از بروز و انتقال بیماری‌ها و حوادث مختلف جلوگیری شود.

موازین حفظ‌الصحۀ مکان‌های ورزشی

ورزش در انواع مختلف خود نیاز به اماکن و ابزار کار دارد. با پیشرفت تکنولوژی وسایل و تجهیزات ورزشی در سطح جهانی پیشرفت چشمگیری کرده است که این خود درسطح جهانی تاثیر زیادی در ورزش گذاشته است. از جمله ساخت مکان‌های ورزشی بسیار مدرن برای تمرین یا مسابقه، لوازم زیبا و با کیفیت فنی بسیار بالا که این خود تاثیر بسیار خوبی در رشد کمی‌و کیفی ورزش گذاشته است. همراه با افزایش جمعیت و وسعت یافتن شهرها نیاز به تاسیسات و امکانات ورزشی نیز افزایش یافته است. درکشورها با گسترش فضای شهری،سالون‌ها و فضاهای ورزشی متعددی بنا شده‌اند که برخی از این سالون‌ها با امکانات کافی و استانداردهای مشخص ساخته شده‌اند و گاه نیز با توجه به شرایط مخصوص از حداقل استانداردها بی‌بهره‌اند.

بدیهی است مکان‌های ورزشی سرپوشیده باید از لحاظ ایمنی و حفظ‌الصحه‌یی‌جای مطمئنی باشند؛ زیرا روزانه تعداد زیادی ورزشکار و ورزش دوست اوقات خود را در آنجا سپری می‌کنند. در هر مکان ورزشی باید موازین حفظ‌الصحه یی خاصی به کار گرفته شود تا بتوان آن مکان را یک واحد حفظ‌الصحه‌یی ورزشی قلمداد کرد.

استانداردهای که برای حفظ‌الصحۀ مکانهای ورزش پیشنهاد می‌شود به شرح زیر است:

۱- آب آشامیدنی باید پاک و عاری از هر نوع آلودگی باشد.

۲- سرویس‌های حفظ‌الصحه‌یی باید به طور مداوم تمیز شود و تعداد آن نیز باید با توجه به ظرفیت سالون و تعداد استفاده‌کننده‌گان در نظر گرفته شده باشد.

۳- سالون و میادین باید ظرفیت مشخص داشته باشد و از پذیرایی بیش از حد تماشاچیان با ورزشکاران خودداری شود.

۴- اتاق تبدیل لباس و استراحت معلمین و داوران باید به‌اندازه کافی و مجهز به الماری مجزا و نور کافی باشند. اجرای موازین حفظ‌الصحه‌یی در بیشتر ورزش‌ها کاملاً با یکدیگر متفاوت است. برای مثال در ورزش کشتی یا شنا این تفاوت مشهود است.

حفظ‌الصحۀ ورزشی در مکاتب

معلم محترم تربیت‌بدنی باید اطلاعات کافی از امکانات محل تدریس خود برای آموزش رشته‌های مختلف ورزشی و آماده‌گی جسمانی و جنبه‌های حفظ‌الصحه‌یی آن داشته باشد. مکتب معنی وسیعی دارد. مکتب شامل ساختمان، محوطه، وضع حفظ‌الصحه‌یی آن و قسمت‌های مختلف دیگر است. محیط هر مکتب باید به گونه ای مجهز باشد که احتمال وقوع هیچگونه خطری برای شاگردان نداشته باشد.

معلم محترم تربیت بدنی باید سعی کند با همآهنگی مدیریت محترم مکتب محیط مناسبی برای ورزش شاگردان فراهم کند برای مثال باید:

۱- اتاق وسایل وتجهیزات ورزشی نزدیک اتاق تبدیل لباس و زمین‌های ورزشی باشد.

۲- شاور ها باید نزدیک اتاق لباس باشند.
۳- خدمات حفظ‌الصحه‌یی نزدیک اتاق تبدیل لباس باشد.
۴- محیط اتاق تبدیل لباس از جریان شدید هوا دور باشد.
۵- اتاق تبدیل لباس از تهویهٔ مناسبی برخوردار باشد.

حفظ‌الصحهٔ مکان‌های ورزشی مکاتب

سالون‌های سرپوشیده

۱- کف سالون‌های ورزشی باید همیشه خشک نگه داشته شوند تا از لغزنده گی جلوگیری شود.
۲- جلو پنجره‌های سالون‌های ورزشی باید جالی سیمی‌مخصوص کشیده شود تا مانع شکسته شدن شیشه‌ها شود.
۳- سالون‌های ورزشی باید از حداکثر نور آفتاب در روز و روشنایی در شب بهره مند باشند.
۴- سالون‌های ورزشی باید به قسمی‌ساخته شده باشد که مانع خروج صدا شود.
۵- در سالون‌های ورزشی باید به‌اندازه کافی خدمات حفظ‌الصحه‌یی برای ورزشکاران در نظر گرفته شود.
۶- در سالون‌های ورزشی باید به‌اندازه کافی اتاق تبدیل لباس و شاور آب گرم و سرد برای استحمام ورزشکاران درنظر گرفته شده باشد.
۷- سالون‌های ورزشی باید به وسایل کمک‌های اولیه و هم چنین آله‌یی آتش نشانی مجهز باشد.
۸- سالون‌های ورزشی باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد.
۹- دروازه‌های خروجی سالون‌های ورزشی باید به قسمتی ساخته شده باشند که در مواقع اضطراری بتوان به راحتی و به سرعت محوطه را ترک کرد. (به طرف بیرون باز شود)
۱۰- انبار وسایل ورزشی باید در کنار سالون ورزشی موقعیت داشته باشد تا نقل و انتقال وسایل ورزشی از آنجا به آسانی انجام شود.
۱۱- اتاق سرپرست سالون ورزشی باید به قسمی‌انتخاب شود که معلم محترم بتواند به راحتی سالون را زیر نظر داشته باشد.

میدان‌های سرباز

۱- میدان‌های بازی باید داخل مکتب باشد و وسعت آنها با تعداد شاگردان مطابقت داشته باشد.
۲- میدان بازی باید به‌اندازه کافی الماری لباس برای استفاده ورزشکاران داشته باشد.
۳- میدان بازی باید مسطح باشد و برای محصور کردن آن نباید از سیم‌های خاردار استفاده شود.
۴- میدان چمن را نباید با کودهای حیوانی کود داد؛ زیرا امکان زمین خوردن و زخمی‌شدن ورزشکاران زیاد است در نتیجه احتمال مبتلا شدن آن‌ها به بیماری‌ها از نظر بعید نیست.
۵- هنگام زخمی‌شدن شاگردان، بلافاصله زخم با آب و صابون ضد عفونی شود.
۶- بهتر است میدان والیبال و باسکتبال آسفالت باشد.
۷- میدان بازی باید به‌اندازهٔ کافی خدمات حفظ‌الصحه‌یی در نظر گرفته شده باشد و نظافت خدمات حفظ‌الصحه‌یی رعایت شود.

لباس مناسب در ورزش

هر ورزش با توجه به خصوصیت‌های خود، لباس مخصوص دارد. هم چنین شرایط محیطی که در آن فعالیت صورت می‌گیرد می‌تواند در انتخاب نوع لباس موثر باشد.

لباس ورزشی باید تقریباً گشاده، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. بهتر است فرد در حین انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی لباس کمتری بپوشد. زیرا تمرین‌های بدنی تا حدودی او را گرم می‌کند. رنگ لباس علاوه بر خلق زیبایی از لحاظ روانی نیز تاثیر خاصی دارد.

فرد باید متناسب با درجهٔ حرارت محیط، لباس مناسب بپوشد برای مثال :

۱- در درجهٔ حرارت ۱۶ تا ۲۷ درجه سانتی گرید(در حین انجام فعالیت‌های بدنی) پیراهن نازک و شورت ورزشی مناسب است.

۲- در درجه حرارت ۶ تا ۱۶ درجه سانتی گرید پیراهن ورزشی آستین دار با شلوار ورزشی مناسب است.

۳- در درجه حرارت زیر۶ درجه سانتی گرید پوشیدن لباس گرم بهتر است.

۴- در ضمن استفاده از کلاه و دستکش در هوای زیر ۱۱ درجه سانتی گرید نیز توصیه می‌شود. پوشیدن پیراهن‌های نیلونی یا استفاده از لباس ورزشی تهیه شده از الیاف مصنوعی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. پاکیزه گی لباس به تندرستی فرد کمک می‌کند و از ضروریات حفظ‌الصحهٔ فردی محسوب می‌شود؛ اما گاه ورزشکاران به موضوع حفظ‌الصحه پوشاک خود بی توجهی می‌کنند و شرایط را برای ایجاد بیماری‌ها فراهم می‌سازند.

کفش ورزشی

کفش‌های ورزشی باید راحت و با دوام باشند و به خوبی از پا محافظت کنند و با انجام فعالیت ورزشی عملکرد لازم را داشته باشند. در هر ورزشی انجام حرکات مخصوص مد نظر است. بنابراین کفش باید در مقابل فشارهای وارده از پا محافظت کند و در انجام مناسب حرکات ورزشکار را یاری کند.

کفش نامناسب با ایجاد فشار به پا می‌تواند باعث تغییر شکل پا و هم چنین ایجاد میخک و آبله شود علاوه بر این کفش نامناسب باعث ایجاد اختلالات میکانیکی می‌شود که در تعادل کلی بدن اثرمی‌گذارد و حتی ممکن است به وضعیت نامناسب عضلات و مفاصل منتهی شوند.

انتخاب کفش

به طور کلی کفش مناسب برای ورزش باید سه خصوصیت مهم داشته باشد:

۱- از پا محافظت کند.

۲- پا در آن راحت باشد.

۳- هنگام حرکت و نقل و انتقال، فشارها و نیروهای وارده پا را تعدیل کند.

کفش راحت ورزشی باید:

۱- جفت و برابر پا باشد.

۲- وزن مناسب داشته باشد.

۳- نرم و انعطاف پذیر باشد.

۴- آب و رطوبت در آن نفوذ نکند.

۵- هوا بتواند در آن جریان پیدا کند و قابلیت تبادل حرارت را داشته باشد.

درست اندازه کردن کفش‌ها به دلیل اختلاف‌اندازه و شکل بین پای چپ و راست کار بسیار مشکل است؛ بنابراین دقت در این امر بسیار مهم است. برای این منظور تمام شرایط را باید به دقت مد نظر گرفت، مانند نوع جوراب یا حرکت خاص ورزشی (پریدن، دویدن). هم چنین توصیه می‌شوداندازه کردن کفش در پایان روز انجام شود، زیرا اندازه پا در غروب بزرگتر از صبح است. کفش باید کاملاً راحت باشد و به‌اندازه ای بزرگ باشد که تمام انگشتان بتوانند در آن صاف قرار گیرند و به راحتی حرکت کنند. کفش باید در طول خم شود. این خم شدن باید منطبق بر محل خم شدن کف پاباشد. اگر محل خم شدن کفش جلوتر یا عقب تر از محل خم شدن پا باشد به پوست و ساختمان پا فشار وارد می‌شود. کفش سخت و غیر قابل انعطاف فشار زیادی به داخل پا وارد می‌کند. کفشی که قسمت باریک کف آن (عرض کفش) خیلی کوچک باشد نیز به دلیل عدم توانایی در حمایت از کمان‌های طولی پا فشار زیادی را به پا وارد می‌کند گاه دیده شده افراد همان کفشی را که برای راه رفتن عادی به پامی‌کنند هنگام ورزش و کوهنوردی نیز از آن استفاده می‌کنند؛ اما باید این نکته را درنظر گرفت که دامنهٔ حرکتی بند پا مفصل و وضعیت حرکات انگشت‌ها برای انجام حرکات در شرایط مختلف متفاوت است؛ بنابر این استفاده از کفش‌های مخصوص برای کارهای متفاوت ضروری است.

بازی‌های عنعنه‌یی

بازی‌های عنعنه‌یی یک بخش از فرهنگ رسوم و عادات و عنعنه‌های مردم افغانستان است که از سال‌ها قبل از اجداد ما نسل به نسل باقی مانده است گذشته گان ما در قدیم الایام در پهلوی رشادت‌ها و دلیری‌هایی که از خود نشان داده‌اند. بعضی از رسوم و عنعنات پسندیده و عالی را نیز برای نسل آینده و حفظ رسوم و میراث‌های فرهنگی خویش بجا گذاشته‌اند که بعضی از این رسوم و عنعنات همانا بازی‌های بومی‌محلی هر منطقه می‌باشد که در آن ایام جهت افزایش محبت، دوستی، برادری، اتفاق، همبستگی و بالآخره سرگرمی‌به آن می‌پرداختند. بازی‌های عنعنه‌یی یا محلی مطابق به هر محل یا منطقه، فرق می‌کرد. در شمال افغانستان بعضی بازی‌های همانند، بزکشی، کشتی چپنکی، اسب سواری زیادتر رواج داشت. در سمت جنوب زیادتر مصروف بازی‌های چون اسب سواری، نیزه بازی، سنگ‌اندازی (پرتاب سنگ) بودند؛ زیرا دسترسی به وزن یا گلوله فلزی نداشتند، مناطق مرکزی و اطراف آن از بازی‌های مخصوص به محیط خویش در روزهای ملی و جشن‌ها و همچنان در عروسی‌ها لذت می‌بردند. که می‌توان از چند بازی مختصر در اینجا نام برد. نیزه بازی، تخم جنگی، مرغ جنگی، ریسمان کشی، کاغذ پران بازی، توپ دنده، و پرتاب سنگ استفاده می‌کردند. لازم به یادآوری است تا در اینجا به معرفی یکی از این بازی‌ها بپردازیم.

نیزه بازی

نیزه بازی یکی از بازی‌های عنعنه‌یی کشور عزیز ما افغانستان است. نیزه بازی مانند سایر بازی‌های عنعنه‌یی و ملی کشور ما از زمانه‌های قدیم که (تاریخ دقیق آن معلوم نیست) در میان مردمان این مرز و بوم رایج بوده و تا حالا علاقه‌مندان خودش را دارا می‌باشد. در ابتدا؛ این بازی قوانین خاصی نداشته و در ایام خجسته و روزهای ملی و جشن‌ها آنرا انجام می‌دادند.

در افغانستان هر منطقه یا ولایت دارای عادات،عنعنات و رسوم مختلف خودش می‌باشد. هم چنان بازی‌های محلی هر منطقه خصوصیات جداگانه و خاص خود را دارند. مردم افغانستان علاوه بر کشت و زراعت به تربیهٔ حیوانات و دام پروری نیز مشغول هستند و در قسمت تربیهٔ اسپ مهارت‌های خاصی دارند. در سمت شمال افغانستان از اسپ برای شکار حیوانات حمل و نقل اموال و مسابقات بزکشی و اسپ دوانی استفاده می‌نمایند.

همچنان در مناطق جنوب کشور نیز از اسپ برای رفع ضروریات و نیازمندی‌های روزمره خویش استفاده می‌کنند. بازی عنعنه‌یی نیزه بازی نیز با استفاده از اسپ امکان پذیراست. در این بازی ولایات مختلف شرکت می‌کنند. یک روز معین را برای اجرای نمایشات خویش تعیین نموده از این بازی استقبال می‌نمایند. در قدیم این بازی را در دشت‌های بزرگ در مقابل تماشاچیان انجام می‌دادند.

اسپ‌های این بازی دارای جسامت بلند،گردن افراشته و جثهٔ قوی می‌باشند که آنرا با وسایل زینتی تزیین می‌نمایند. زیادتر افراد خودشان اسپ ندارند و از اسپ‌های خوانین منطقه برای اشتراک در مسابقه استفاده می‌کنند که امتیاز آن برای صاحب اسپ می‌باشد.

نیزه

از چوب بسیار محکم با نوک آهنی پهن شدهٔ مثلث مانند درست می‌شود که دو متر طول دارد.

هدف از این بازی بیرون آوردن میخ چوبی از زمین می‌باشد که در حدود ۲۰-۱۵ سانتی متر در زمین غرس گردیده.

این میخ چوبی در وسط میدان بازی غرس می‌شود و بازیکن مکلف است تا آنرا باسرعت زیاد و مهارت کامل با سرنیزه از خاک بیرون نماید.
نیزه بازان به اشارۀ حَکَم میدان؛ با سرعت بسیار زیاد حرکت می‌نمایند نیزه را با یک دست گرفته الی رسیدن به میخ آهسته‌آهسته آنرا به طرف هدف به زمین نزدیک می‌نماید و به محض رسیدن به هدف با سرنیزه به میخ زده و آنرا از زمین بیرون می‌نماید.
در صورتیکه موفق نشد بار دوم کوشش می‌کند.
برای برنده‌گان جوایزی از قبیل پول نقد، لنگی، تفنگ و غیره اشیا داده می‌شود.
البته ناگفته نباید گذاشت که در نیزه بازی میخ میدان مسابقه دارای ۳۵-۳۰ سانتی متر طول و ۵ سانتی‌متر عرض می‌باشد.
وسایل بازی: نیزه، چوب برای میخ، بیرق کوچک برای علامت دادن نیزه بازان و بیرق دیگر جهت علامت موفق بودن یا ناکام بودن.
البته این بازی اسپناممکن است.

توپ‌دنده

توپ دنده از جملۀ بازی‌های عنعنه‌یی کشور عزیز ما افغانستان است، که در مناطق مختلف کشور با قوانین مختلف بازی می‌گردد، بازی جهت سرگرمی، تندرستی، و رشد قوای جسمانی و ذهنی اجرامی‌گردد.
این بازی، نیز در روزهای ملی و جشن‌ها، همانند بازی‌های دیگر صورت می‌پذیرد.

قوانین و مقررات بازی

میدان بازی

در قدم اول برای اجرای بازی یک میدان ضرورت است.
میدان بازی یک میدان وسیع محدود شده و هموار می‌باشد،که نظر به توافق طرفین بازی انتخاب می‌گردد.
این میدان به دو قسمت مساوی تقسیم شده و دو جناح اخیر آن توسط علامه‌یی نشانی شده و به اساس قرعه مربوط یکی از تیم‌ها می‌گردد.

وسایل بازی

چون از اسم این بازی معلوم است، وسایل این بازی یک عدد توپ هفت پوسته و یک دنده چوبی در حدود طول یک متر می‌باشد دنده، باید صاف و بدون کدام عوارض باشد، به خاطریکه باعث مجروح شدن بازیکنان نه شود.

تعداد بازیکنان

تعداد بازیکنان هر تیم باید مساویانه باشد. سن بازیکنان در مناطق مختلف متفاوت می‌باشند یعنی سن و سال مورد بحث نیست به هر صورت تعداد بازیکنان هر تیم باید هشت نفر باشد.

ضربه زدن به توپ

هر شخص حق ضربه زدن به توپ را صرف دوبار دارد؛ البته کسی که توپ را ضربه می‌زند تنها توپ را می‌تواند در جناح‌های تعیین شده داخل میدان ضربه بزند اگر توپ اوت (خارج میدان) گردید نوبت به بازیکن دیگر می‌رسد و بازیکن اولی حق ضربه زدن توپ دومی را ندارد.

عبور از میدان بازی خود

زمانی که توپ ضربه زده می‌شود یک تن از بازیکنان تیم آغاز کنندهٔ بازی. به سرعت بیشتر، دویده و از میدان عبور نموده به میدان تیم مقابل داخل می‌شود و می‌خواهد ساحهٔ تعیین شده را تماس نماید.

برگشت دوباره به میدان خود

هر گاه شخصی که میدان حریف را عبور کرده و موفق به تماس محل تعیین شده گردید. دوباره می‌خواهد که به میدان خود بازگشت نماید، این بستگی به سرعت، قدرت بدنی، و مهارت خود شخص دارد، هرگاه موفق شد که بدون تماس توپ به میدان خود برگشت و شخص زنندهٔ توپ، چانس یک بار دیگر زدن توپ را حاصل می‌کند.

اوت یا خارج

الف) زمانی یک بازیکن خارج حساب می‌شود که توپ را از ساحه میدان خارج نموده باشد. (توپ را اوت نموده باشد)

ب) زمانی که دنده از دست زننده توپ بیافتد.

ج) زمانی که عبور کننده با توپ تماس پیدا کند یا (ضربه بخورد)

د) در جریان ضربه زدن به توپ دنده به توپ دوبار متواتر تماس کند.

لباس بازیکنان

تیم‌ها به خاطر شناسایی از هم باید لباس های متفاوتی داشته باشند.

برنده زمانی شناخته می‌شود که یک تیم تعداد زیاد افراد خود را با خود داشته باشد.

هر گاه در یک تیم کمتر از دو نفر باقی مانده باشد تیم اوت حساب می‌گردد و حق ضربه زدن توپ به تیم مقابل داده می‌شود.

تاریخچهٔ قوانین و مقررات فوتبال

کلمهٔ فوتبال ترکیبی از دو جزء Foot به معنی پا و ball به معنی توپ می‌باشد. دو تیم یازده نفر در یک میدان با اندازه‌های معین، در صدد رساندن توپ به گول مقابل‌اند و هیچ یک از افراد به جز از گول‌کیپر حق استفاده از دست را ندارد. فوتبالی که امروزه شاهد آن هستیم تاریخ چند هزارساله دارد. چین، یونان،مصر و روم باستان زادگاه‌های اولیهٔفوتبال بوده‌اند تحقیقات نشان می‌دهد که ملل مختلف هزاران سال قبل از میلاد بازی‌های شبیه فوتبال داشته‌اند. کشیشی به نام اسپانوت از اهالی آلمان پژوهش‌های دربارهٔ فوتبال به عمل آورده است. او می‌گوید طبق نوشته‌های هومر – نویسنده و شاعر یونانی- در قاره گمشده (آتلانتیس) ورزشگاه عظیمی بوده که تماشاگران زیادی جهت تماشای توپ گرد در آن جمع می‌شدند.

اگر چه اطلاعاتی خیلی موثق در مورد ریشهٔ اصلی و حقیقی این ورزش دردست نیست؛ ولی تا جایی که تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد این ورزش (فوتبال) به تدریج رشد کرده تا که به مرحلهٔ امروزی رسیده است. گفته می‌شود که نوعی از این ورزش قبل از میلاد وجود داشته که طرف دلچسپی مردم قرار گرفته است. روی کتیبه سنگی مصریان قدیم تصاویری به نظرمی‌رسد که شباهتی به این ورزش دارد.

در چین تحقیقات باستان شناسان نشان می‌دهد که بین سالهای ۲۰۰ تا ۲۲۰ قبل از میلاد (هوانگ تین) امپراطور چین مبتکر بازی « تی – سو- چو»[1]بوده است. تی سو درزبان چینی همان لگدزدن و با پا زدن است و چو، به معنی توپ می‌باشد. وی (تی- سی- چو) را به این منظور ابداع کرد که سربازانش باهم مبارزه کنند و به رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی از محدودهٔ قطعهٔ نظامی به میان مردم راه یافت. چو یا همان توپی که در آن زمان مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه‌یی و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌دوختند و درون آنرا از پر، پشم و یا پنبه پرمی‌کردند. بازی(تی- سو- چو) با فوتبال امروزی وجوه مشترک فراوانی داشته است. بلندی پایه‌های گول در آن زمان حدوداً پنج متر بود.

در پایان بازی تی سو چو برنده از جایزه بی نصیب نبود و بازنده از مجازات. جایزهٔ برنده‌گان تنها کف زدن بود؛ اما گروه بازنده باید بی‌دفاع در جای خود ایستاده می‌شدند و مورد لت و کوب واقع می‌شدند.

در سال ۵۸۷ میلادی این بازی از چین به جاپان راه یافت. رومی‌ها نوعی بازی به نام (هارپ استوم) (Harpstum) داشتند. دراین بازی تیله کردن، درگیر شدن، کشیدن حریف امری عادی به شمار می‌رفت. هنگامی‌که سربازان ژولیوس سزار درقرن سوم به بریتانیا پا نهادند. باعث گسترش بازی در آنجا نیز شدند. پس از خروج سربازهای روم در سال ۲۱۷ بعداز میلاد (از ولز) بازی جدیدی در آن جا شکل گرفت که منشأ اولیهٔ بازی فوتبال در انگلستان بود.

دریونان هم بازی به نام «اسفروناشیا» که بسیار شبیه‌هارپ استوم بود انجام می‌شد. افلاطون در مورد این بازی می‌گوید «اسفروناشیا» سودمندترین تمرین نظامی است که یک سرباز را می‌سازد. از قرن‌های اولیه پس از میلاد تا قرن هجدهم میلادی ورزش فوتبال به شکل غیر قانونی و قانونی به اشکال مختلف در کشورهای گوناگون انجام پذیرفت. بازی دسته جمعی با توپ هر چند در دوره‌های توأم با خشونت بود و گاه به تعطیلی آن در برخی کشورها انجامید؛ ولی علاقهٔ مردم به آن کم نگردید.

در سال‌های ۱۱۸۰-۱۱۳۰ بازی فوتبال به نام لاسول در فرانسه رایج شد. در طی سالیان پس از آن این بازی خشن که گاهی با مرگ بازیکنان هم همراه بود. توسط بریتانیایی‌ها شامل قوانین و مقررات گردید. در حقیقت منشأ فوتبال امروزی، مناطقی از بریتانیا بوده است.که برای این بازی قوانین وضع نمودند و تلاش کردند ضمن کاستن خشونت از آن، جاذبه‌های در آن افزایش دهند تا سال ۱۸۳۲ بازی که به عنوان فوتبال در سراسر انگلستان رواج داشت. هیچ محدودیتی در استفاده

---

۱. (T. SO, CHO)

از سر و پا دست برای آن در نظر گرفته نشده بود و بیشتر شبیه ریگبی امروزی بود.
فوتبال در جهان امروزی علاقه مندان زیادی در سراسر جهان دارد.
فدراسیون بین المللی فوتبال درسال ۱۹۰۴ تأسیس شد. این فدراسیون وظیفه دارد که به نحوهٔ از اجرای مسابقات نظارت داشته باشد. قوانین فوتبال بدون موافقت و تصویب سایر کشورهای عضو فدراسیون تغییر نمی‌کند در سال ۱۹۲۰ فوتبال شامل بازی‌های المپیکی گردید در سال ۱۹۳۰ اولین جام جهانی در یوروگوای دایر گردید.

اندازهٔ میدان فوتبال

طول میدان فوتبال نباید بیشتر از ۱۲۰متر و کمتر از ۹۰ متر باشد. عرض میدان نباید بیش از ۹۰ متر و کمتر از ۴۵ متر باشد. در مسابقات بین المللی طول میدان مسابقه نباید بیش از ۱۱۰ متر و کمتر ۱۰۰ متر و عرض آن بیش از ۷۵ متر و کمتر از ۶۴ متر باشد و در همه حال طول میدان باید بیشتر از عرض آن باشد.

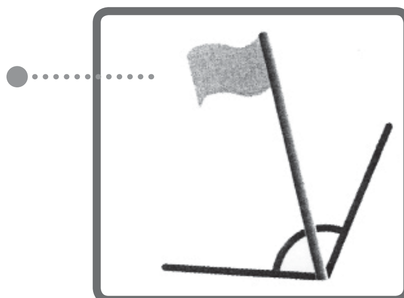
خط عرضی
بیرق های کارنر (اجباری)
محوطه دروازه
نقطه پنالتی
قوس محوطه جریمه
بیرق های مرکز میدان (اختیاری)
دایره مرکزی
خط میانی
نقطه وسطی
خط طولی
منطقه جریمه
علامت اختیاری
خط عرضی
قوس کارنر

حداقل ۵۰ یارد
عرض حداکثر۱۰۰ یارد
طول حداکثر ۱۳۰ یارد
حداقل ۱۰۰ یارد
شعاع ۱۰ یارد
۱۰ یارد
۱۲ یارد
شعاع یک یارد
۱۰ یارد
۱۸ یارد
۸ یارد
۶ یارد



بیرق کارنر

ارتفاع بیرق نباید کمتر از ۱/۵ متر باشد و نوک تیز نباشند.



قوس کارنر

بیرق‌های کانر اجباری هستند.

خطوط میدان نباید بیشتر از ۱۲ سانتی متر پهنا داشته باشد

جال گول

جال گول فوتبال باید از پشت به گول دروازه و میدان متصل شود به شرطی که محکم بسته شود و مانع گول کیپر نباشند.

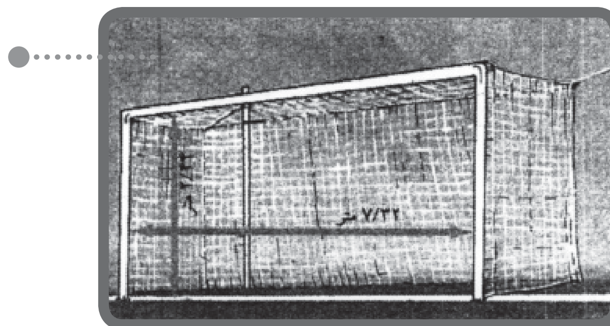
پایه‌های عمودی و افقی باید به رنگ سفید باشند.

ایمنی

گول‌ها باید محکم به زمین متصل شوند. دروازه‌های متحرک برای برآورده کردن نیاز می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

گول فوتبال

در وسط خط گول، گول‌ها قرار دارند که از دوپایه عمودی و یک پایه افقی (سرانداز) تشکیل می‌شوند. فاصله دو پایه عمودی از یکدیگر ۷,۳۲ متر و فاصله پایه افقی (سرانداز) از زمین۲,۴۴ متر می‌باشد. عرض پایه‌ها نباید بیش از ۱۲ سانتی متر باشد هم چنین عرض خط‌های میدان مسابقه باید با عرض خط بین گول یک‌اندازه باشد یعنی ۱۲ سانتی متر.



توپ فوتبال

توپ بازی باید گرد و کروی باشد و از چرم و یا جنس‌های مناسب دیگر ساخته شده باشد.

محیط توپ نباید کمتر از ۶۸ سانتی متر و بیش از ۷۰سانتی متر باشد. در شروع مسابقه وزن توپ نباید کمتر از ۴۱۰ گرام و بیشتر از ۴۵۰ گرام باشد.

تعداد بازیکنان

هر تیم دارای ۱۶ نفر بازیکن می‌باشد و در جریان بازی ۱۱ نفر بازیکن به شمول گول‌کیپر می‌باشند.

طرز بازی و هدف از بازی فوتبال

بازی فوتبال توسط دو تیم ۱۱ نفری در مقابل هم انجام می‌گیرد. بازی با ضربهٔ آزاد که ضربهٔ شروع بازی نامیده می‌شود از وسط میدان آغاز می‌گردد. در هنگام زدن این، افراد هر تیم در آن نیمهٔ میدان که متعلق به خود آنهاست قرار دارند. هدف تهاجمی‌افراد هر تیم،تصاحب توپ،حفظ آن بین افراد تیم و پیشرو بردن آن تا نزدیک گول حریف می‌باشد تا جایی که یکی از بازیکنان فرصت پیدا کرده توپ را کاملاً از خط گول عبور داده و گول نماید.توپ رامی‌توان به استثنای ضربهٔ دست (از شانه الی انگشتان) با کمک دیگراندام‌های بدن جلو برد لیکن پا، تنه و سر عمده ترین قسمت‌های بدن است که در بازی فوتبال به کار گرفته می‌شوند.

هدف‌های عمده دفاع عبارت است از ممانعت از پیش روی افراد تیم مقابل از طریق گرفتن جلو پاس‌های افراد خط حمله تیم مقابل با دور کردن توپ از محوطهٔ خطر و ارسال آن به وسط میدان و تمرکز در پیش روی گول خود به هنگامی که امکان گول زدن حریف می‌رود. گول کیپر با مجاز بودن در استفاده از دست‌ها در گرفتن توپ در محوطهٔ جریمه و دورکردن آن به‌وسیله پرتاب و یا ضربهٔ پا، در دفاع از گول می‌تواند کمک شایانی بنماید. سیستم بازی فوتبال عبارت است از وضع استقرار بازیکنان هر تیم در میدان، بازیکنان با استفاد از مهارت‌های اصلی؛ یعنی ضربه زدن ضربهٔ پا، استاپ کردن، دریبل کردن، سرزدن (کله نمودن) و پرتاب (وقتی که مجاز شد) می‌توانند توپ را در اختیار بگیرند و آن را به پیش رو جلو ببرند.

در بازی فوتبال به خاطر مشکل بودن اجرای مهارت‌ها و بعضی از قوانین،گول زیادی زده نمی‌شود. بازی فوتبال نیاز به این دارد که بازیکنان بطور دایم خود را با شرایط بازی تطبیق دهند که خود مستلزم دویدن‌های سرعتی و دویدن‌های آهسته می‌باشد. از این رو شرایط خوب بدنی از ضروریات این بازی می‌باشد. فعالیت مداوم استفاده و به کارگیری عضلات بزرگ تعداد مسابقات و کم هزینه بودن وسایل آن بدون شک این رشته ورزشی را برای سنین مختلف به خصوص جوانان مطلوب و پرجاذبه ساخته است.

قوانین اساسی و عمده

ضربهٔ شروع: انتخاب ضربهٔ شروع و میدان بازی به‌وسیله قرعه کشی تعیین می‌شود، بازی با صدای ویصل حکم آغاز می‌گردد. قبل از شروع بازی توپ باید بی حرکت درمرکز میدان قرار داشته باشد. در شروع بازی بازیکنان هر دو تیم باید در نیمهٔ میدان متعلق به خود مستقر باشند. پیش از شروع بازی، بازیکنان تیم مقابل می‌توا نند در پشت نیم دایره مرکزی میدان خود قرار گیرند و تا زمانی که توپ ضربه زده شده (توسط تیم شروع کننده بازی) به‌اندازه یک دور کامل به طرف پیش رو تغییر مکان نکند حق ورود به دایرهٔ مرکزی را ندارند. زننده ضربه شروع تا وقتی که توپ توسط بازیکن دیگر لمس و یا بازی نشود حق ندارد مجدداً به آن ضربه بزند.

ضربه‌های آزاد

ضربه‌های آزاد شامل دو نوع ضربه می‌باشد:

الف) ضربهٔ آزاد مستقیم

ب) ضربهٔ آزاد غیر مستقیم

الف) ضربهٔ آزاد مستقیم: ضربه‌های آزاد مستقیم به ضربه‌هایی گفته می‌شود که اگر مستقیماً وارد گول تیم مقابل گردد گول محسوب می‌شود.

ب) ضربهٔ آزاد غیرمستقیم: ضربه‌های آزاد غیرمستقیم به ضربه‌های گفته می‌شود که اگر مستقیماً وارد گول گردد گول محسوب نخواهد شد.

تاریخچۀ قوانین و مقررات رشته ورزشی بدمینتون

پیدایش بازی بدمینتون بطور روشن و دقیق مشخص نیست. می‌گویند برای نخستین بار در کشور چین ابداع شده و حدود بیش از یک قرن آنرا در شهر پونه که یکی از شهرهای کوچک هندوستان است، بازی می‌شده و به همین نام پونه معروف است.
از آن جایی که کشور هندوستان مستعمرۀ انگلستان بود این ورزش به وسیلۀ افسران بریتانیایی به بریتانیا برده شده و گسترش پیدا نموده است.
چرا این بازی را بدمینتون می‌گویند؟ آنچه در این باره گفته شده چنین می‌باشد:
دوک بیوفورت ضیافتی در قصر خود بر پا کرده بود که در بین دعوت شده‌گان چند تن از افسران انگلیسی که قبلاً در هندوستان خدمت کرده بودند، حضور داشتند. آنها به میزبانان خود پیشنهاد بازی جدیدی را که همان پوناهه باشد، نمودند. پیشنهاد آنان با استقبال روبه رو شد بازی در سالن آن قصر که بدمینتون نام داشت انجام شد انگلیسی‌ها نام این بازی را بدمینتون گذاشتند. اولین فدراسیون بدمینتون در سال ۱۸۸۷م در انگلستان تأسیس شد و اولین مسابقۀ رسمی‌انگلستان در سال ۱۹۰۳ برگزار گردید.
فدراسیون بین المللی بدمینتون (I.B.F) در سال ۱۹۳۴ تشکیل شد و اولین رئیس آن (سرجرج توماس) نام داشت.
از سال ۱۹۴۸ مسابقات تیمی‌مردان جهان بنام توماس کپ برگزار گردید.این مسابقات تا سال ۱۹۸۴ هر ساله یکبار انجام می‌گرفت و از سال ۱۹۸۴ به بعد هر دو سال یکبار انجام می‌شود و تاکنون ۲۱ دور آن برگزار گردیده است.
در سال ۱۹۶۵ اولین مسابقۀ تیمی‌زنان جهان بنام(یوبرکپ) برگزار گردید. این مسابقه‌ها الی سال ۱۹۸۴ هر ساله یکبار دایر می‌گردید. بعد از آن هر دوسال یکبار دایر می‌گردد.
از سال ۱۹۸۹ مسابقات تیمی به نام (سودرمن کپ) برگزار می‌گردد که مجموعۀ از مسابقات زنان و مردان می‌باشداین مسابقات نیز در سال یکبار برگزار می‌شود. مسابقات جام جهانی نیز هر دو سال یکبار دایرمی‌گردد.
بدمینتون در اکثر کشورهای جهان بخصوص در آسیای شرقی و اروپا خیلی پیشرفت نموده این توسعه هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی بوده است.
رشتۀ بدمینتون برای اولین بار در بازی‌های آسیایی در سال ۱۹۶۲ که در کشور اندونیزیا برگزار گردید. در سال ۱۹۹۲ به طور رسمی‌شامل بازی‌های المپیکی در بارسلون اسپانیا شد.

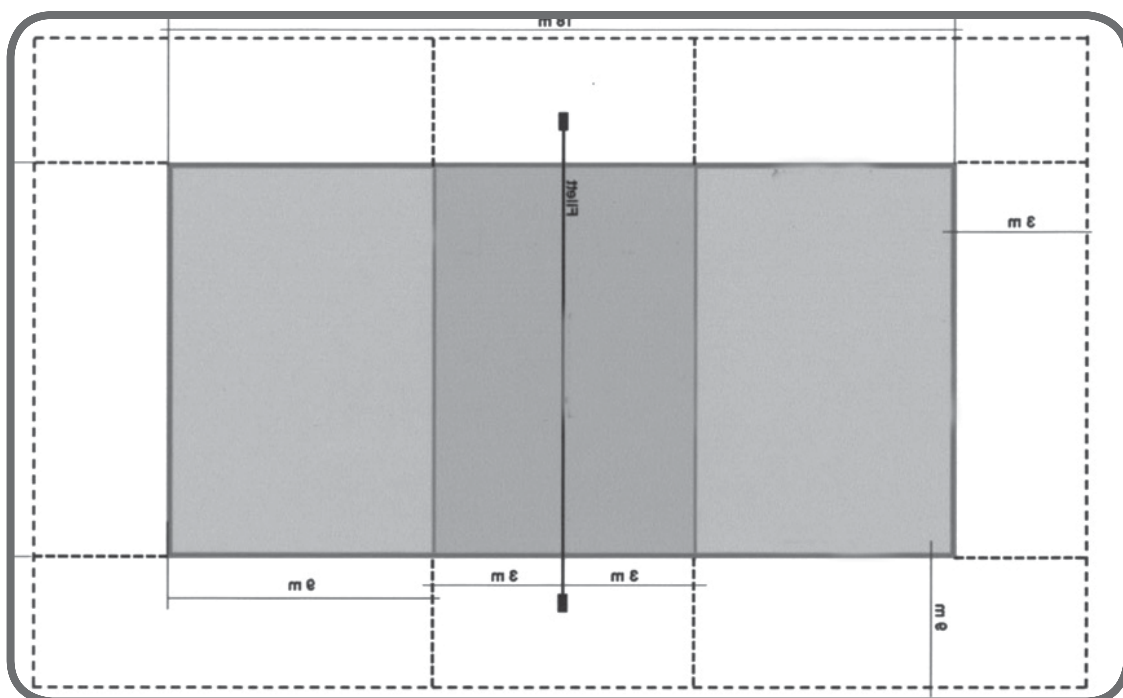
خلاصه یی از قوانین و مقررات بدمینتون

۱- طول میدان بدمینتون برای بازی یکنفره و دو نفره ۱۳,۴۰ متر و عرض آن برای بازی یکنفره ۵,۱۸ و برای بازی دو نفره ۶,۱۰ متر می‌باشد.
۲- طول میدان در بازی یکنفره درهنگام سرویس همان خط انتهای آخر میدان می‌باشد. اما طول میدان بازی دو نفره فقط در هنگام سرویس (۷۶) سانتی متر کوتاهتر می‌باشد.
۳- خط مرکزی میدان را به دو حصه مساوی میدان راست و میدان چپ تقسیم می‌کنند؛ زیرا سرویس بدمینتون به طور مورب زده می‌شود
۴- خط کوتاه سرویس محوطه را در پیش روی هر طرف میدان ایجاد می‌کند که در هنگام سرویس اگر توپ در آن محوطه فرود آید سرویس خارج محسوب می‌گردد.
۵- عرض خطوط میدان ۴ سانتی متر و عموماً برنگ سفید می‌باشد خطوط جزء میدان بازی محسوب می‌گردد.
۶- ارتفاع سقف سالن‌های بین المللی بدمینتون حداقل ۹ متر است و رنگ دیوارهای آن اگر سبز تیره و یا آبی باشد بهتر

خواهد بود.

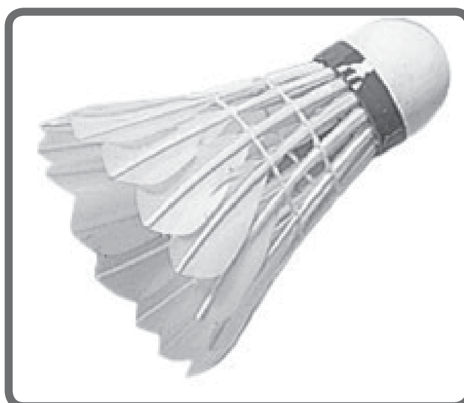
۱. ارتفاع پایه‌های جال ۱,۵۵ متر و قطر هر پایه ۴ سانتی متر است. ارتفاع جال در کنار پایه‌ها ۱,۵۵متر و در وسط جال نباید کمتر از ۱,۲۵,۴متر باشد.

۲. رنگ جال بدمینتون باید تیره بوده و ابعاد بافت آن حداقل ۱,۵ و حداکثر ۲ سانتی متر و عرض لبهٔ جال در دو طرف ۷,۵ سانتی متر که به رنگ سفید می‌باشد. در ضمن عرض جال۷۶ سانتی متر است.



وزن توپ:

وزن توپ بدمینتون بین ۴/۷۴-۴/۵۰ گرام بوده و از ۱۶ پرک که به قسمت چوب پنبه انتهای توپ وصل می‌باشد درست شده است.



طول رکت بدمینتون حداکثر ۶۸ سانتی متر و عرض آن حداکثر ۲۳ سانتی متر است
طول کاسه رکت ۲۹ سانتی متر می‌باشد.

بطور عموم هر میدان با امتیاز ۱۵ ختم می‌گردد در صورتیکه دو بازیکن ۱۴-۱۴ امتیاز داشته باشند حق انتخاب ادامه امتیاز را با بازیکنی که اول امتیاز ۱۴ را گرفته دارد. اگر شماره یک را انتخاب کرد بازی در امتیاز ۱۵ ختم می‌گردد. اگر شماره ۳ را انتخاب کرد بازی در امتیاز ۱۷ ختم می‌گردد.



فهرست محتوای عملی

محتوای عملی

قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی

قابلیت قلبی، تنفسی در ورزش

توجه به بیماری قلبی – عروقی به عنوان علت اصلی مرگ و میر از یکسو و نقش ورزش در پیش‌گیری یا به عنوان برنامه‌های توان‌بخش در مورد این بیماری‌ها از سوی دیگر شاید ساده‌ترین راه برای بحث دربارهٔ آماده‌گی قلبی – تنفسی باشد توجه به سطح بالای آماده‌گی قلبی – تنفسی در همه عمر، با این هدف که زنده‌گی را لذت‌بخش‌تر کند مهم است، بنابراین در هر بحثی درباره تندرستی سزاوار است که این موضوع نیز منظور شود.

آماده‌گی قلبی – تنفسی که آمادهٔ‌گی قلبی – عروقی یا آماده‌گی هوازی نیز نامیده می‌شود. معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است به همین علت است که سطح بالای از آماده‌گی قلبی– تنفسی در بیشتر ورزش‌ها ضروری است و ورزشکاران با توجه به نیاز رشته ورزشی خود مدتی از زمان تمرین را به افزایش و یا حفظ این قابلیت می‌پردازند. اگر چه اصطلاحات قلبی (مربوط به قلب) عروقی مربوط به عروق – تنفسی مربوط ریه‌ها و تهویه و هوازی (فعالیت با مضرف آکسیجن) از نظر فنی متفاوت هستند، همه آنها بازتاب سطوح مختلفی از ترکیبات این نوع آماده‌گی (آماده‌گی قلبی– تنفسی) هستند. برای مثال شخصی با قلب نیرومندتر توانایی راندن حجم خون بیشتری با هر ضربان دارد، بنابراین گفته می‌شود آماده‌گی قلبی– تنفسی بالاتری دارد. در گذشته اندازه‌گیری ضربان قلب و فشار خون، ثبت الکترو کاردیوگرام و بعضی آزمون‌های عملکرد ریوی؛ مانند ظرفیت حیاتی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی– تنفسی به کار می‌رفت. هم اکنون بر ما هویدا است که این‌اندازه‌گیری‌ها که در حالت استراحت ثبت می‌شود. اطلاعات مختصری دربارهٔ چگونه‌گی عکس العمل دستگاه قلبی – تنفسی به فعالیت ورزشی ارائه می‌دهد.

متداولترین شاخص برای سنجش آماده‌گی قلبی – تنفسی، اندازه‌گیری آکسیجن مصرفی است که به سه صورت انجام می‌گیرد:

۱- آکسیجن مصرفی بدن در دقیقه بر حسب لیتر (لیتر در دقیقه)

۲- آکسیجن مصرفی یک کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه بر حسب میلی لیتر

۳- معادل سوخت و ساز استراحتی یا مت[1]. هرمت معادل ۳,۵ میلی لیتر آکسیجن برای یک کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه است.

برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که ۱۰۰ کیلوگرم وزن دارد و در یک فعالیت بیشینه، در هر دقیقه ۳,۵ لیتر آکسیجن مصرف می‌کند، بنابرین گفته می‌شود که حداکثر آکسیجن مصرفی این شخص ۳,۵ لیتر در دقیقه و یا ۳۵ میلی‌لیتر در کیلوگرم در دقیقه است (۳۵=۱۰۰÷۳۵۰۰) و یا گفته می‌شود که آماده‌گی قلبی – تنفسی او ۱۰ مت است (۱۰=۳,۵÷۳۵)

آماده‌گی قلبی – تنفسی که استقامت قلبی – تنفسی و آماده‌گی قلبی – عروقی نیز نامیده می‌شود توانایی قلب برای پمپ کردن یا راندن حجم زیاد خون غنی از آکسیجن به عضلات و متعاقب آن مصرف هر چه بیشتر عضلات از آن است. به همین علت بهترین شاخص ارزیابی آماده‌گی قلبی – تنفسی‌اندازه‌گیری حداکثر آکسیجن مصرفی (VO۲max) می‌باشد.

گاهی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی – تنفسی از معیارهای غیرمستقیم همچون زمان و مسافت در آزمون‌های استقامتی و یا تعداد ضربان قلب هنگام ورزش و یا سرعت برگشت ضربان قلب استفاده می‌شود.

همان‌طور که پیشتر گفته شد. آماده‌گی قلبی – تنفسی ضمن اینکه از عوامل مهم تندرستی است یکی از اجزای مهم آماده‌گی جسمانی نیز هست که سهم بسزایی در افزایش قابلیت‌های ورزشکاران دارد.

اندازهٔ حداکثر آکسیجن مصرفی، بستگی به عملکرد سه دستگاه مهم بدن دارد که عبارت‌اند از:

۱- Metabolic Equivalent

۱- دستگاه تنفسی که آکسیجن را از هوا به داخل ریه‌ها و از آنجا به خون انتقال می‌دهد.
۲- دستگاه قلبی – عروقی که خون را پمپ نموده و در قسمت‌های مختلف بدن توزیع می‌کند.
۳- دستگاه عضلاتی که آکسیجن را برای تهیه انرژی از کاربوهایدریت و چربی مصرف می‌کند.

آماده‌گی قلبی – تنفسی

همچنان که شخص تمرینات منظم و نسبتاً شدید را پشت سر گذرانده حداکثر آکسیجن مصرفی او تا رسیدن به حداکثر ظرفیت بر اثر تغییراتی که در قسمت‌های مختلف این سه دستگاه وارد می‌شود افزایش می‌یابد. برای مثال ریه‌ها می‌تواند هوای بیشتری را تهویه کند و آکسیجن بیشتری را با خون برسانند که در نتیجه قلب نیرومندتر می‌شود و می‌تواند مقدار خون بیشتر را با هر ضربان وارد دستگاه عروقی کند، مقدار خون در بدن بیشتر می‌گردد و مقدار مویرگ‌های اطراف تارهای عضلاتی افزایش می‌یابد و بالاخره فعالیت آنزایم‌های تولیدکننده انرژی، افزایش می‌یابد و در نتیجه مواد سوختی بهتر تجزیه می‌شود.

استقامت

به بیان ساده توانایی مقاومت در برابر خسته گی است و به طور کلی به دو بخش استقامت عضلاتی و استقامت قلبی–تنفسی تقسیم می‌شود.
در واقع استقامت قلبی–تنفسی توانایی بدن برای مقاومت در برابر خسته گی در ورزشهای طولانی مدت و بعد از تمرین و مسابقه است.

فعالیت‌های هوازی (در حضور اکسیجن)

فعالیت‌هایی باشدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی که دستگاه‌های عضلاتی بزرگ را فعال می‌کند و انرژی مورد ضرورت برای اجرای آنها تمامی‌و یا قسمت عمده آن از طریق دستگاه هوازی تامین می‌شود، فعالیت‌های هوازی نامیده می‌شود. دستگاه هوازی با تجزیه کاربوهایدریت‌ها و اسیدهای چرب با آکسیجن تنفسی انرژی مورد ضرورت بدن را آماده می‌کند. بنابراین در فعالیت‌های که آکسیجن به مقدار کافی در اختیار عضلات قرار می‌گیرد. این دستگاه، انرژی مورد ضرورت بدن را تأمین می‌کند.
به همین علت به این نوع فعالیت‌ها هوازی یا (Aerobic Activity) می‌گویند.
متداول‌ترین نوع تمرینات هوازی، پیاده‌گردی، دویدن، آب بازی، بایسکل سواری و ریسمان بازی به مدت طولانی می‌باشد.
تمرینی که با اجرای آن کارآیی دستگاه‌های تولید انرژی به روش هوازی، افزایش یابد و باعث افزایش استقامت قلبی–تنفسی شود تمرین هوازی گفته می‌شود.
یکی از اصول اساسی تمرین هوازی مداومت آن است. برای کسی که اهداف تندرستی را دنبال می‌کند تمرین هوازی باید یک بخش ارزشمند در زنده‌گی باشد و برای یک ورزش‌کار نیز باید جزء جدانشدنی از برنامه‌های تمرینی‌اش باشد. زیرا آماده‌گی به دست آمده از طریق تمرین هوازی ذخیره نمی‌شود و آثار تمرینات هوازی با کنار گذاشتن آنها به سرعت از بین می‌رود.
یکی از مشکلات عمده برنامه‌های آماده‌گی هوازی انجام حجم زیادی از این تمرینات است که ممکن است فرد بزودی نسبت به این تمرینات دلزده شده و باید توجه داشت که ضرب‌المثل معروف است «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» ممکن است در تمرین قهرمانان کاربرد داشته باشد ولی در برنامه‌های آماده‌گی شخص مبتدی مصداق ندارد.
تأثیر تمرین در افزایش آماده‌گی قلبی–تنفسی بستگی به اضافه باری دارد که به دستگاه‌های فعال بدن وارد می‌شود.

اضافه بار با توجه به سه عامل: شدت، مدت و تکرار تمرین در هفته تعیین می‌گردد به طور کلی ترکیب شدت و مدت باید طوری انتخاب شود که حداقل ۳۰۰-۲۰۰ کیلو کالوری انرژی در هر بار تمرین مصرف شود. مطمئناً مقدار انرژی مصرفی در ورزشکاران استقامتی بیش از اینهاست.

یکی از متداول‌ترین سؤال‌ها دربارهٔ تمرین هوازی این است که برای اثربخشی اضافه بار بر دستگاه قلبی تنفسی و متعاقب آن افزایش ظرفیت عملکرد، شخص باید با چه شدت تمرین کند؟

شدت فعالیت باید متناسب با مدت آن باشد طوری که شخص بتواند به‌اندازهٔ کافی فعالیت کرده حداقل ۳۰۰-۲۰۰ کیلو کالوری در هر ساعت مصرف کند تا ضمن افزایش آماده‌گی قلبی – تنفسی وزن خود را نیز کنترول نماید. اگر فعالیت خیلی شدید باشد ممکن است شخص نتواند به مدت کافی فعالیت کند و در نتیجه به اهداف مورد‌نظر دست نیابد.

مدت مطلوب یک فعالیت یا ساعت تمرین بستگی به شدت فعالیت دارد وقتی حداقل شدت مورد نظر است مجموع کار انجام شده در یک وقت تمرین مهمترین عامل تعیین‌کننده کسب آماده‌گی قلبی – تنفسی است.

انواع فعالیت‌های ورزشی هوازی (در حضور اکسیجن)

راهپیمایی یکی از ساده‌ترین و مطمئن‌ترین نوع فعالیت‌های حرکتی است و به همین علت از نظر تعداد افرادی که به آن می‌پردازند رتبهٔ اول را در جهان دارا می‌باشد؛ برای مثال در کشوری مانند امریکا بیشتر از ۶۰ میلیون نفر ورزش راه‌پیمایی را انتخاب کرده‌اند و به آن می‌پردازند. دلایل بسیار باعث انتخاب این ورزش با این گسترده‌گی شده است. راه راهپیمایی فعالیتی است که در هر زمان از روز در هر جا با هر کس بدون بودیجه انجام می‌شود و نیاز به مهارت و تجهیزات ویژه ندارد. بنابراین اشخاص غیرفعالی که قصد افزایش یا حفظ ظرفیت هوازی و تندرستی عمومی‌خود را دارند می‌توانند از برنامه‌های راه‌پیمایی بهره‌مند شوند. شدت فعالیت در برنامه‌های راه‌پیمایی با توجه به سطح آماده‌گی افراد بین ۶۰-۸۰ فیصد حداکثر ضربان قلب است.

دویدن

دویدن نیز یکی از متداول‌ترین فعالیت‌هایی است که به منظور افزایش آماده‌گی عمومی‌و تندرستی مورد استفاده افراد مختلف است. همچنین در بیشتر ورزشها برای آماده‌گی جسمانی ورزشکاران کاربرد دارد در مسابقات ماراتون عمومی‌که در کشورهای مختلف برگزار می‌گردد. بیش از ۲۰ هزار زن و مرد شرکت می‌کنند و بیش از ۹۰ فیصد این افراد به پایان خط مسابقه می‌رسند. مزایایی که برای راه‌پیمایی شمرده شد تا حد زیادی درباره دویدن نیز صادق است، دویدن می‌تواند تمام بدن و عضلات بزرگ را فعال کند؛ بنابراین هدف از دویدن ممکن است برای حفظ سلامتی و یا برخورداری از نتایج مثبت آن بر شاخص‌های جسمانی باشد.

شناکردن یا آب بازی

یکی دیگر از فعالیت‌های مناسب برای آماده‌گی قلبی – تنفسی ورزش شنا یا آب بازی است. مزایای فزیولوژیک شنا بسیار شبیه دویدن است؛ ولی بهرحال تفاوت‌های نیز بین آنها وجود دارد که باید به آنها توجه شود. نخستین تفاوت این است که در شنا علاوه بر مصرف انرژی برای حرکت دست و پا مقدار انرژی نیز باید صرف شناوری بدن شود. نیروی کشش آب که با توجه به‌اندازهٔ شکل و سرعت شناگر تعیین می‌شود مقاومتی را برای حرکت ایجاد می‌کند که باعث بهبود قدرت و استقامت عضلاتی نیز می‌شود. به همین علت دیده می‌شود که مقدار انرژی مورد نیاز برای آب بازی‌کردن در یک مسافت

مشخص تقریباً ۴ برابر دویدن در همان مسافت است، میزان ضربان قلب به طور معمول در ورزش شنا یا آب بازی نسبتاً کم‌تر است که علت این موضوع حرارت پایین بدن، حفظ آب بدن و در نهایت بیشتر بودن حجم ضربهٔ است برای افراد مجرب و ماهر. در یک سرعت معین کرول سینه و پس از آن کرول به پشت بیشترین ذخیرهٔ انرژی را دارد. برخلاف دویدن که فشار زیادی را بر مفاصل، مخصوصاً بند پا و زانو وارد می‌کند این فشارها در ورزش آب بازی بسیار کمتر است به همین دلیل به ورزشکارانی که از نواحی پایین تنه آسیب دیده‌اند توصیه می‌شود که به این ورزش بپردازند و همچنین فیزیوتراپی به صورت بسیار گسترده یی از ورزش آب بازی برای درمان بیماران بهره می‌گیرد.

بایسکل سواری

بایسکل سواری نیز مانند دویدن و آب بازی بسیاری از واکنش‌های فزیولوژیکی مربوط به قدرت و استقامت و همچنین کنترول وزن را ایجاد می‌کند. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که بایسکل سواری هیچ نوع آسیب از نوع فرسایش را ایجاد نمی‌کند. شاید یکی از بزرگترین مشکلات بایسکل سواری عدم موجودیت مناطق امن برای پرداختن به تمرین آن می‌باشد به همین علت استفاده از بایسکل‌های گوناگون مانند بایسکل‌های ثابت یا جابجا بین مردم متداول گردیده است. این بایسکل‌ها مزایای قلبی – عروقی حاصل از بایسکل سواری را دارا بوده ضمن اینکه می‌توان در کمال آرامش بدون تأثیر از شرایط محیطی (گرما، سرما، بارنده‌گی...) به آن پرداخت و حتی می‌توان در زمان استفاده از بایسکل ثابت کتاب مطالعه کرد، تلویزیون تماشا کرد و یا به موزیک گوش داد.

البته برای بعضی افراد نشستن در یک مکان ثابت و رکاب زدن یا (پدال‌زدن) کسالت آور است. بیشتر مردم تمایل دارند که هنگام بایسکل سواری از مناظر طبیعی نیز لذت ببرند. در هر صورت صرف نظر از انتخاب بایسکل ساده و معمولی و بایسکل ثابت برای افزایش آماده‌گی قلبی – تنفسی اصل تمرین مداوم نباید فراموش شود. شدت تمرین نیز باید با توجه به سطح آماده‌گی شخص بین ۵۰ الی ۸۵ فیصد حداکثر ظرفیت هوازی مشخص باشد و فعالیت حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد.

ریسمان بازی

یکی دیگر از ورزش‌های بسیار ارزان قیمت و ساده ریسمان بازی است که تقریباً هر کس می‌تواند آن را فراگیرد. ریسمان بازی در تمام اجزای آماده‌گی جسمانی به ویژه در عرصهٔ استقامت قلبی – تنفسی مؤثر است بهرحال افراد نوآموز باید در نظر داشته باشند که ریسمان بازی به دلیل پرش‌های متوالی، یک فعالیت سنگین بوده و می‌تواند بعضی ناراحتی‌های استخوانی و مفاصل را ایجاد نماید. بنابراین شروع آن باید تدریجی باشد. این ورزش ضربان قلب را بالا می‌برد در صورت مداومت نه تنها باعث افزایش استقامت قلبی و تنفسی می‌شود بلکه استقامت عضلاتی را نیز افزایش می‌دهد. این دو کیفیت دستگاه عضلاتی را قادر می‌سازد تا فعالیت طولانی مدت را با کمترین فشار و خسته گی تحمل کند. همچنین از آنجا که طناب زدن یا ریسمان بازی تا حدی به هماهنگی سرعت و چابکی نیاز دارد می‌تواند سبب بهبودی این عوامل نیز شود. مصرف انرژی در ریسمان بازی تقریباً معادل دویدن است و می‌توان در هر محل و هر زمان آن را اجرا کرد.

بالاشدن و پایین شدن از زینه

پله هوازی یا پله ورزی به تمرینات نسبتاً شدید و طولانی مدت بالا و پایین شدن از پله گفته می‌شود برای اجرای آن یک چوکی به ارتفاع ۲۰-۱۰ سانتی متر لازم است. این ورزش همراه با موزیک و بدون موزیک انجام می‌شود و برای

تمام سنین قابل استفاده می‌باشد. این ورزش و شدت فعالیت در آن با تغییر ارتفاع پله و همچنین آهنگ حرکت، تنظیم می‌شود و به هر صورت شدت و مدت این گونه فعالیت‌ها برای افزایش آماده‌گی قلبی - تنفسی؛ مانند دویدن، آب بازی و دیگر فعالیت‌های هوازی است. باید توجه کرد که دامنه تمرینات هوازی بسیار گسترده است و در واقع هرگونه فعالیتی حتی تمرینات دایروی یا ترکیبی اگر ضربان قلب را به مدت طولانی در حد بالا نگاه دارند می‌تواند از ورزش‌های هوازی محسوب شوند و باعث افزایش استقامت قلبی و تنفسی گردند.

قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی مقدار نیرویی است که یک عضلهٔ خاص می‌تواند به هنگام انقباض از خود بروز دهد. قدرت عضلاتی نه تنها به اندازهٔ عضله بلکه به مقدار و نوع فعالیتی که عضله با آن روبه رو است بسته‌گی دارد. برای افزایش قدرت یک عضله به‌وسیلهٔ تمرین، آن عضله باید از مقدار کار عادتی خود در یک واحد زمان بیشتر کار کند.

قدرت عضلاتی با رعایت اصل بار اضافی در تمرین، توسعه و افزایش می‌یابد. اگر به عضلات مقاومت بیشتری تحمیل شود، در این صورت قدرت عضلاتی توسعه و گسترش می‌یابد.تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده با انجام دادن تمرین‌های قدرتی با رعایت اصل بار اضافی قطر عضلات بزرگ ترمی‌شوند.

عضلات بدن می‌توانند فعالیت‌ها یا تمرین‌های قدرتی را به دوشکل ساکن و متحرک انجام دهند.

تمرین قدرتی به شکل ساکن: به تمرینی گفته می‌شود که با انجام آن عضلات منقبض می‌شوند؛ اما هیچ گونه حرکتی در مفصل یا جابجایی در بدن رخ نمی‌دهد.

تمرین قدرتی به شکل متحرک: به تمرینی گفته می‌شود که با انجام دادن آن عضلات منقبض می‌شوند و به دنبال آن حرکت در مفصل یا جابجایی رخ می‌دهد.

با انجام تمرین قدرتی به شکل متحرک، علاوه بر افزایش و توسعه قدرت عضلاتی، استقامت دستگاه قلبی و عروقی و تنفسی نیز توسعه می‌یابد.

فعالیت یا تمرین قدرتی به شکل متحرک، با وسایلی؛چون:هالتر، دمبل، توپ طبی«مدیسن بال»، مانع دوش در اتلتیک خفیفه، پله، تپه، دویدن در برف، دویدن در ریگ‌های لب بحر میسرمی‌شود. برای مثال: هنگامی‌که از پله‌ها بالامی‌روید،عضلات فعال پاهای شما انقباض‌های کوتاه شونده انجام می‌دهند و هنگامی‌که از پله‌ها پایین می‌آیید عضلات فعال شما انقباض‌های طویل شونده انجام می‌دهند.در انقباض طویل شونده همانند انقباض کوتاه شونده در داخل عضله تنش ایجاد می‌شود و عضله می‌تواند مقاومت بیرونی را از سر را ه بردارد. انقباض طویل شونده وقتی به وجود می‌آید که عضله در برابر نیروی جاذبهٔ زمین عملی انجام دهد.

قدرت عضلاتی می‌تواند هم از طریق تغییرات در سیستم عصبی برای کنترول و انقباض‌های عضلاتی و هم از طریق تغییرات داخل ساختمان عضله افزایش یابد. تمرین قدرتی با وزنه سبب فعالیت واحدهای حرکتی بیشترمی‌شود، هر قدر واحدهای حرکتی درفعالیت باشند تغییرات در سیستم عصبی عضلاتی ایجاد می‌شود.این تغییرات عصبی عضلاتی سبب افزایش قدرت عضله می‌شود.

اهمیت قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی، توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلاتی، برای اعمال حداکثر نیرو علیه یک مقاومت است؛ بنابراین افزایش قدرت عضلات،یکی از عوامل ضروری آماده‌گی برای کسانی است که در یک برنامهٔ فعالیت جسمی‌شرکت می‌کنند.تمرین قدرتی علاوه بر نقشی که در برنامه‌های تمرینی دارد، در جلوگیری از آسیب دیده‌گی و در توان بخشی اندام‌های آسیب دیده نیز موثر است.

قدرت و تست‌های آن

قدرت عبارت است از قابلیت به کارگیری نیروی یک عضله یا گروهی از عضلات، برای یک بار و یا حداکثر کوشش در مقابل یک مقاومت. محققان تربیت بدنی، قدرت را مهم ترین عامل در مهارت‌های ورزشی می‌دانند؛ زیرا قدرت، توانایی انقباض عضلات است که سبب می‌شود حرکتی متوقف گردد یا به وجود آید. بهترین روش برای‌اندازه گیری این عامل، استفاده از تست‌هایی است که در آن حداکثر کوشش فرد برای یک مرتبه مورد ارزیابی قرار گیرد. واحد اندازه‌گیری قدرت،کیلوگرام و پاوند است.

معمولاً برا ساس نوع انقباض عضلاتی، اندازه گیری قدرت به چند شکل صورت می‌گیرد:

۱- قدرت متحرک براساس انقباض دینامیک و ایزوتونیک عضله

در این‌اندازه گیری عضله با جابجا نمودن اشیا،قدرت خود را به نمایش می‌گذارد و در این انقباض، طول عضله کوتاه شده و در مفصل حرکت دیده می‌شود.معمولاً قدرت متحرک را با وزنه‌های مختلف اندازه گیری می‌کنند.

۲- قدرت ساکن بر اساس انقباض استاتیک یا ایزومتریک عضله

در این‌اندازه گیری عضله در مقابل یک مقاومت، در زمان بسیار کوتاه (حدود ۶ الی ۱۰ ثانیه) قدرت خود را به نمایش می‌گذارد. در این انقباض تغییری در طول عضله دیده نمی‌شود و مفصل حرکتی نخواهد داشت. معمولاً قدرت ساکن را با دستگاه‌های مختلف چون دینامومتر برای پا و دست یا کیبل تنسیومتر اندازه گیری می‌کنند.

۳- قدرت ترکیبی بر اساس انقباض ایزوکنتیک عضله

در این‌اندازه گیری نه تنها مانند انقباض ایزوکونیک در مفصل حرکت مشاهده می‌شود؛ بلکه در عین حال مانند انقباض ایزومتریک، قدرت عضله در مقابل مقاومت به نمایش گذاشته می‌شود. معمولاً قدرت ترکیبی را با دستگاه‌های الکترومیخانیکی و هیدرولیکی نظیر سایبکس اندازه گیری می‌کنند.

در مکاتب می‌توان قدرت ساکن و متحرک را به آسانی و بدون مصرف زیاد، اندازه‌گیری کرد؛ اما اندازه گیری قدرت ترکیبی نیاز به دستگاه‌ها مخصوص دارد.

از آن جایی که قدرت، یک عامل نسبی آماده‌گی جسمانی است، بهتر است قدرت هر فرد را در ارتباط با وزن او سنجید بنابراین کسی که ۶۵ کیلوگرام وزن دارد و ۱۷۵ کیلوگرام وزنه را بلند می‌کند، قوی تر از کسی که ۹۵ کیلوگرام وزن دارد و ۲۳۰ کیلوگرام وزنه را بلند می‌کند.

براساس تقسیم بندی فاکس و مایتوس قدرت به سه نوع است:

۱- قدرت مطلق، قدرت بدون در نظر گرفتن‌اندازه عضلات و بدن.

۲- قدرت نسبی، قدرت در رابطه بااندازه و ترکیب بدن و مانند تقسیم بندی افراد در وزن‌های مختلف کشتی.

۳- قدرت موضعی، قدرت در رابطه بااندازۀ عضلات.

به طور عموم تست‌های قدرت یکی از عملی‌ترین معیارهای اندازه گیری و ارزیابی‌اندازه آماده‌گی جسمانی جوانان در مکاتب می‌باشد.

تست‌های قدرت می‌تواند به دلایل زیر با ارزش باشند:

۱- قدرت یک معیار عینی است.

۲- قدرت از بیماری‌های مختلف تاثیر پذیر است.

۳- قدرت در اثر عوامل محرک متاثرمی‌شود.

چرا قدرت به عنوان معیار شاخص آماده‌گی جسمانی معرفی شده است؟ چهار دلیل عمده،اهمیت این عامل را بیان می‌کند:

۱. قدرت عاملی برای دارابودن ظاهری مناسب است.

۲. قدرت عاملی برای تشخیص ناراحتی‌های استخوانی، عضلات و مفصلی است.

۳. قدرت عامل اصلی انجام مهارت‌های ورزشی است.

۴. قدرت معیار موثری دراندازه گیری آماده‌گی جسمانی افراد است.

محققان در تحقیقات خود تست‌های قدرت را برای ارزیابی آماده‌گی جسمانی در سه گروه عمومی‌تقسیم نموده‌اند.

- **تست‌های میدانی:** انجام حرکات عضلات، شامل آزمون یا تست‌های در برگیرندۀ تعداد زیادی عضلات بدن مانند: دویدن‌ها، پرش‌ها در میادین ورزشی.

- **تست‌های لابراتواری:** عملکردهای دستگاه‌های مختلف بدن،شامل مواردی چون تعیین‌اندازه فشار خون، ضربان نبض و تنفس در حالت ایستاده و خوابیده، تعیین میزان انرژی مصرفی در تمرینات.

- **تست‌های ترکیبی:** ترکیب هر دو مورد فوق، شامل تست‌های که نتایج تمرینات اختصاصی، اطلاعاتی هستند که قبل و بعد از تمرین توسط دستگاه‌ها ثبت می‌شوند.

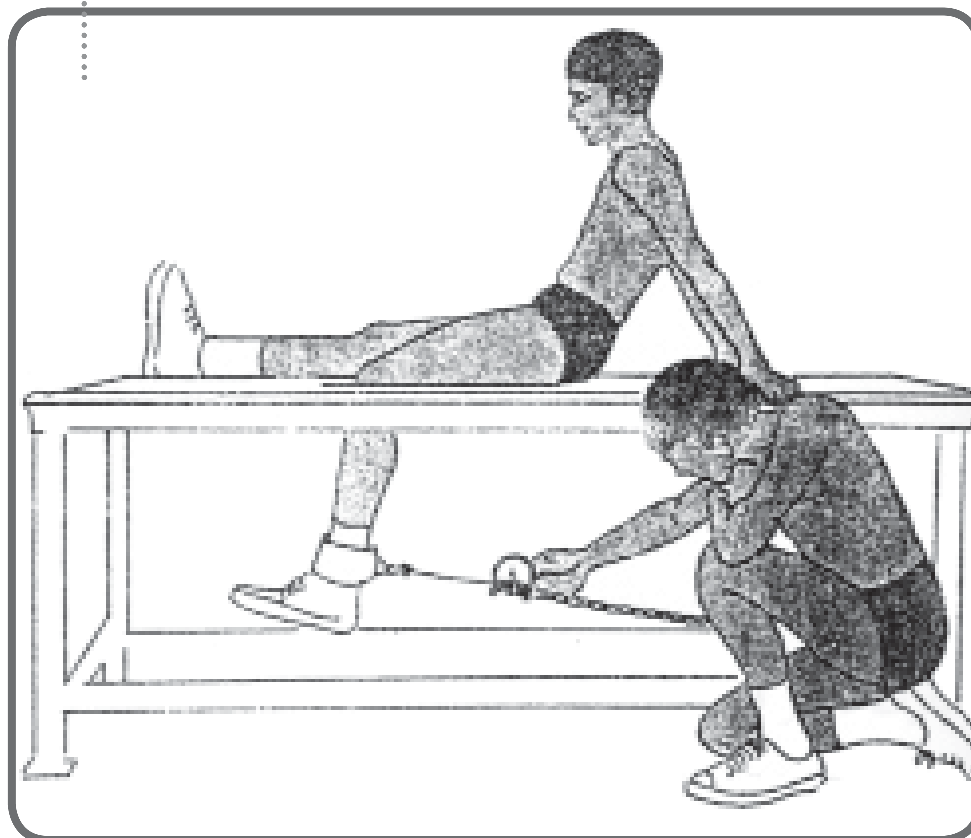
تحقیقات حاصله در ارتباط افزایش و توانایی‌های افراد در نتیجۀ توسعه قدرت موارد زیر حاصل گردیده است:

۱- نیروی عضلاتی در اثر انجام برنامه‌های قدرتی افزایش می‌یابد و در نتیجه موجب تولید نیروی بیشتر در پاها، سرعت بیشتر در استارت‌ها، قابلیت بیشتر در پرش‌ها و نیز افزایش سرعت دویدن‌ها می‌شود.

۲- قدرت و استقامت دستگاه قلبی و تنفسی – عروقی در ارتباط رشته‌های مانند دویدن ۸۰۰ متر، همراه با افزایش عامل قدرت بهبودمی‌یابد.

۳- در اکثر مهارت‌های ورزشی؛ مانند باسکتبال، والیبال، فوتبال و دویدن‌ها، توسعه توانایی انجام تخنیک‌ها ناشی از افزایش قدرت است.

تست‌های قدرت شامل تست‌های قدرت عضلات شکم، کشش بارفیکس با وزنه، پرس بازو در حالت ایستاده، عضلات پشت،پرس سینه بحالت خوابیده،قدرت عضلاتی ساکن تنسیومتر.



تست کشش بارفیکس با وزنه.

هدف: اندازه گیری قدرت بازوها و شانه‌های در حرکت کشش.

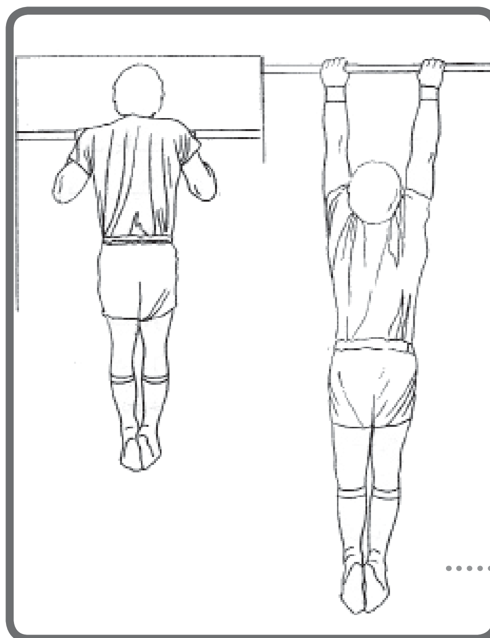
لوازم مورد نیاز:

میلهٔ بارفیکس در ارتفاعی که پای امتحان شونده با دست‌های کشیده، با زمین تماس پیدا نکند، وزنه‌های مختلف و ریسمان.

شرح امتحان: امتحان شونده با دست‌های آویزان، در حالیکه وزنهٔ که با ریسمان به کمر وی بسته شده است و وی قادر نیست بیش از یکبار همراه با آن بدن را بالا بکشد، روی بارفیکس قرار گیرد (کف دست و پنجه‌ها به پیشرو) فرد سعی کند با تحمل وزن بدن به علاوه وزن وزنه، خود را برای یک مرتبه طوری بالا بکشد که زنخ بالای میله قرار گیرد.

نکات اضافی: با ایجاد فرصت برای امتحان شونده باید اندازه وزنه را آنقدر تغییر داد تا او قادر نباشد بیش از یک بار خود

وزنه را بالا بکشد.



چابکی

تعریف چابکی: چابکی، توانایی تغییر سریع مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و درک موقعیت است.
چابکی به قدرت استقامت، سرعت،تعادل و مهارت بسته‌گی دارد. چابکی را به دو صورت عمومی‌و خصوصی می‌سنجند، چابکی عمومی به اجرای حرکات و فعالیت‌های ورزشی اختصاص دارد؛ مانند: فوتبالیستی که با تیزهوشی و سرعت توپ را از میان بازیکنان حریف به شکل زیگزاگ عبور می‌دهد. چابکی خصوصی به اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن اختصاص دارد؛ مانند: حرکات سریع دست بازیکن بدمینتون

اندازه گیری چابکی

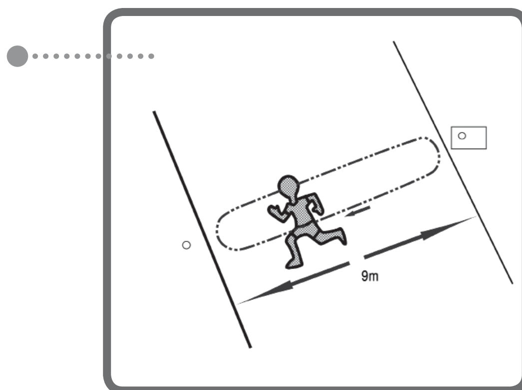
چابکی را می‌توان هم چون دیگر عوامل آماده‌گی جسمانی با وسایل لابراتواری و تست‌های که در میدان صورت می‌گیرد ارزیابی کرد. همان طوری که تشریح شد، ممکن است متناسب با مقصود آزمایشگراندازه گیری چابکی تمام بدن یا عضو از آن موردنظر باشد، به همین منظور وسایلی طراحی شده که چابکی را با دقت زیاد تحت ارزیابی قرارمی‌دهند. اما متأسفانه چنین ابزارهای در دسترس ما وجود ندارد، به همین دلیل محققین با طراحی تست‌های روی زمین یا میدان، بار دیگر این فرصت را فراهم کرده‌اند که تمامی‌معلمین و مربیان با دقت نسبتاً زیاد به‌اندازه گیری چابکی بپردازند.
یکی از معروف ترین تست‌های چابکی بر روی تمامی‌رشته‌های ورزشی تست «رفت و برگشت» سریع است.از آنجایی که این تست برای معلمین و مربیان ورزش کاربرد زیادی دارد، به معرفی آن می‌پردازیم.

تست رفت و برگشت (متر ۹×۴)

هدف:اندازه گیری چابکی عمومی‌بدن:

وسیله: دو عدد توپ کوچک یک عدد صندوق کوچک، هم چنین به میدان هموار نیاز است که دوخط موازی به فاصله ۹ متر از یکدیگر روی آن ترسیم شده باشند.

توپ‌ها را پشت یکی از این خطوط بگذارید و صندوق را در عقب خط که امتحان دهنده ایستاده است بگذارید.امتحان دهنده با فرمان «رفت و حرکت» به طرف خط که توپ‌ها عقب آن گذاشته شده می‌دود و با برداشتن یکی از توپ‌ها به طرف خط شروع برمی‌گردد و توپ را داخل صندوق می‌گذارد. سپس مجدداً بازمی‌گردد و توپ دیگر را برمی‌دارد و به طرف خط شروع می‌دود و با گذاشتن توپ دوم به صندوق تست به پایان می‌رسد، مدت تست به ثانیه و دهم ثانیه از زمان شروع تست تا پایان محاسبه می‌شود و هم چنان به عنوان امتیاز امتحان دهنده محسوب می‌گردد.
این عمل را سه بار انجام بدهند و زمان کوتاه اجرا را به عنوان ریکارد او منظور کنید.



کاربرد تست‌های چابکی

از تست‌های چابکی به دلایل زیر استفاده می‌شود:

۱- عنصری برای شناخت نیروی بالقوه افراد در فعالیت‌های ورزشی مختلف
۲- دربرنامه‌های آموزشی که پیشرفت چابکی هدف خاص باشد، این تست‌ها می‌تواند برای پیشرفت و درجه بندی به کاربرده شوند.
۳- عامل موثر در تست‌های قابلیت حرکتی آماده‌گی جسمانی
۴- معیاری برای ارزیابی نتایج به دست آمده از یک برنامه تمرینی خاص، برای مثال اگر اندازهٔ چابکی قبل و بعد از برنامهٔ تمرینات با وزنه، اندازه گیری شود، می‌توان تعیین کرد که تمرینات با وزنه تا چه‌اندازه در پیشرفت چابکی موثر یا مضر بوده است.

نتایج تحقیقات مربوط چابکی

در گذشته محققان بر این باور بودند که چابکی یک عامل ارثی است و تمرین بر آن اثر ندارد، اما تحقیقات بعد نشان داد که این قابلیت بر اثر تمرین، تکرار و توجه قابل توسعه است.
محققان بعد از تست‌های انجام شده به این نتیجه رسیدند که میان چابکی دختران و پسران تا سنین بلوغ، ضریب همبستگی بالایی وجود دارد. پسران و دختران تا سن ۱۴ سالگی از نظر چابکی پیشرفت داشته‌اند از آن به بعد چابکی در دختران کاهش می‌یابد؛ اما در پسران همچنان ادامه دارد.
تحقیقات بسیار بر اساس انواع شکل‌های بدنی و تاثیر آنها بر چابکی انجام شده است.اکثر دانشمندان عقیده دارندکه افراد چاق از نظر چابکی نسبت به سایرین ضعیف‌تر اند.

تحقیقات نشان دهنده این است که چابکی یکی از عوامل با ارزش آماده‌گی حرکتی و قابلیت‌های ورزشی است که به عنوان یکی از اصول اساسی انجام مهارت‌های ورزشی شناخته شده است.برای مثال دانشمندان پس از تحقیقات بسیار اهمیت این عامل را در باسکتبال و والیبال خاطر نشان کرده‌اند.

تست دویدن مارپیچ

هدف: اندازه گیری چابکی تست شونده دردویدن و تغییر جهت

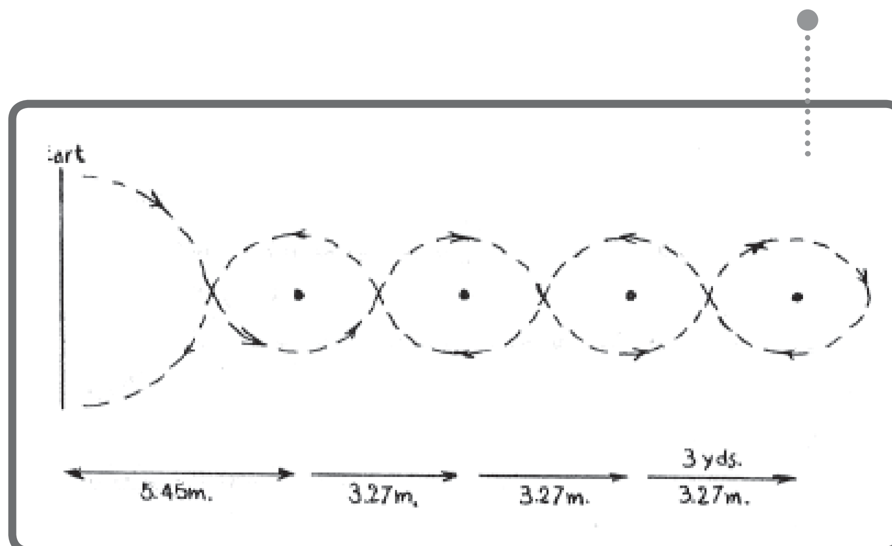
لوازم موردنیاز: موانع – استاپ واچ

پس از مشخص شدن میدان تست شونده از پشت خط شروع با فرمان حرکت به حالت(۸) انگلیسی از دور موانع عبور کرده و به جای اول بازمی‌گردد. و از خط شروع عبورمی‌کند.

(استاپ واچ) همزمان با فرمان حرکت شروع می‌گردد و با عبور دوباره از خط شروع متوقف می‌شود. حرکت دو بار تکرارمی‌گردد.

امتیاز فرد مدت زمان طی شده (تا دهم ثانیه محاسبه شده) است.

خط شروع و پایان یکی است.



مهارت‌ها و تخنیک‌های اساسی

مهارت‌های اساسی بازی فوتبال عبارت است از: «دریبل کردن» ضربه‌های با پا (شوت و پاس) ضربۀ سرمهار کردن توپ (کنترول توپ) و پرتاب (توپ اوت).

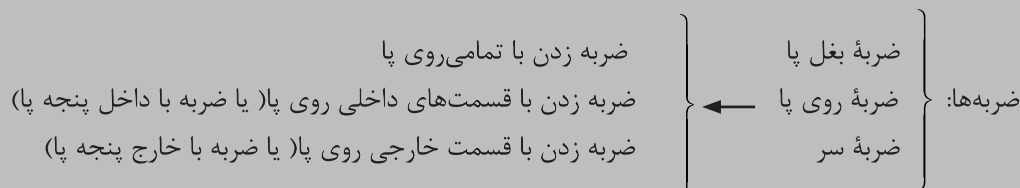
از آن جا که بازی فوتبال در اصل مجموعه‌یی است از ضربه‌های پا و کنترول توپ(استاپ) به همین خاطر ضروری است که هر بازیکن در فن کنترول توپ بدون استفاده از دست و بازو و زدن ضربه‌های پا تسلط کافی یابد، به هنگام تماشای بازی، بازیکنان فوتبال را می‌توان دید که آنها چگونه توپ را کنترول کرده آن را با فاصلۀ مناسب در کنار بدن خود حفظ می‌کنند. تا به موقع مقتضی بتوانند آنرا پاس دهند و یا آنرا با خود به میدان حریف پیش ببرند. بازیکنان ماهر توپ را در ارتفاع نزدیک به زمین حفظ می‌کنند و آنرا هوایی نمی‌زنند. زیرا ضربه‌های هوایی و بلند به زودی کنترول توپ را برای‌شان مشکل می‌سازد. اصولاً هم‌چنان که از نام این رشتۀ ورزشی پیداست فوتبال ورزشی است که با پا انجام می‌شود از این رو می‌توان گفت که ضربه‌های پا اساس بازی فوتبال را تشکیل می‌دهد هر چند ضربۀ سر نیز امروزه در بازی فوتبال نقش مؤثری دارد لیکن بدون شک نقش اساسی و کلیدی را پا و ضربه‌های آن به عهده دارد.

لازم به یادآوری است که ضربه زدن به توپ تماماً به سه منظور انجام می‌شود:

الف) ضربه زدن به توپ برای ارسال توپ به همبازی (پاس)

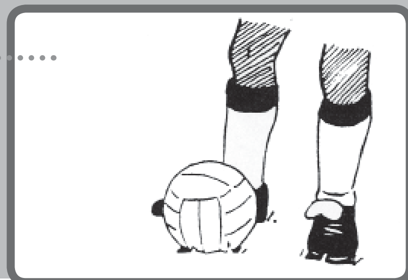
ب) ضربه زدن برای دفع خطر و دورکردن توپ از منطقۀ دفاعی که این ضربه معمولاً بی هدف زده می‌شود؛ تا خطر آنی تهدیدکننده را برطرف سازد.

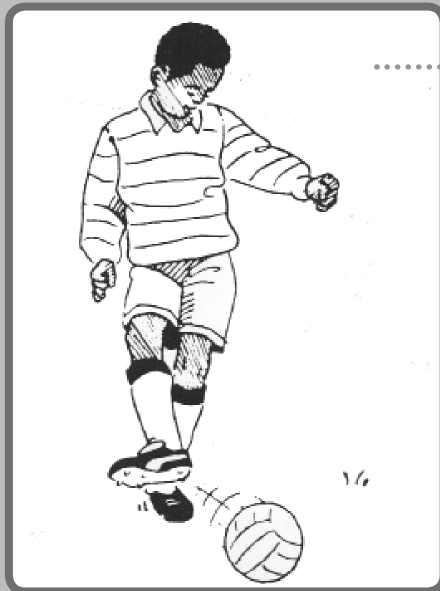
از آن جا که به هنگام ضربه زدن به توپ از قسمت‌های مختلفی از پا استفاده می‌شود. بدین منظور ضربه‌های عمده پا را به طریق زیر تفکیک می‌نمایند:



ضربه با قسمت داخل روی پا

ضربه با قسمت داخل پنجۀ پا از دو نوع دیگر ضربۀ روی پا (ضربه با تمامی‌روی پا و ضربه با قسمت بیرونی پنجۀ پا) بیشتر کار برد دارد و مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ زیرا این نوع ضربه برای فرستادن پاس‌های متوسط و بلند دقیق به ویژه روی محوطۀ جریمه تیم مقابل استفاده می‌شود. ضربه‌های کارنر، پینالتی، مستقیم و غیر مستقیم آزاد پشت محوطۀ جریمه بیشتر با ضربۀ داخل پنجۀ پا زده می‌شود و گاهی اگر لازم شود می‌توان به‌وسیله آن به توپ حالت «منحنی» داد.





رهنمودهای آموزشی

۱- جای گیری: موضع گیری برای زدن ضربهٔ داخل پنجه پا همانند حالت ضربهٔ پا با بغل پا می‌باشد.

۲- طرز استقرار پاها: پای اتکا در حدود ۲۵ الی ۴۵ سانتی متر درکنار و اندکی عقب از توپ قرار می‌گیرد. در این حالت زانوی پای اتکا خم شده است و سنگینی بدن را در هنگام ضربه تحمل می‌کند.

۳- وضع عمومی بدن: همانند وضعی است که در ضربه روی پا توصیف شده است. به استثنای اینکه سر عقب تر از توپ قرار می‌گیرد.

۴- نیروی ضربه: نیروی وارد بر توپ حاصل ارتفاع پای ضربه از زمین، سرعت فرود آمدن (هنگام تاب خوردن به جلو برای وارد آوردن ضربه) و سرعت توپ در حال نزدیک شدن است،می‌باشد.

۵- طریقه وارد کردن ضربه: بکار گرفتن نیروهای اشاره شده در بالا در مسیر صحیح بسته گی به ارتفاع پرواز توپ و مقصد نهایی مورد نظر بازیکن دارد در حالی که پای اتکا درانتهای مقصد مورد نظر قرارمی‌گیرد نیروی حاصله از تجمع مفاصل، هماهنگ با موضع بدن در راستای پرواز توپ به هدف مورد نظر به کار گرفته می‌شود.

۶- سطح تماس با توپ: سطح تماس با توپ ناحیهٔ کنارهٔ داخلی پنجهٔ پا و هم چنین قسمتی از روی پا می‌باشد، پای که ضربه وارد می‌کند، از ناحیه زانو خم شده. با تابی مناسب از ناحیهٔ ران به عقب برده می‌شود. مفصل ران و بند پا کمی‌به بیرون چرخیده و با سرعتی مطلوب به پیشرو رانده می‌شود در حالیکه مفصل بند پا کاملاً ثابت نگه داشته شده است به توپ ضربه وارد می‌کند.

۷- ادامهٔ حرکت پای ضربه زننده: اندازه ارتفاع پا در تعقیب مسیر توپ بستگی به شدت ضربه و مسیر دلخواه بازیکن دارد.

• ضربهٔ بغل پا

رهنمودهای آموزشی

۱- جایگیری برای زدن ضربهٔ بغل پا

سریعاً وضع استقرار خود را در مسیر حرکت توپ طوری تنظیم کنید که پرواز توپ در خط مستقیم (۱۸۰ درجه) به طرف

هدف مورد نظر شما برایتان ممکن باشد.

۲- طرز استقرار پاها

پای اتکا به طرف هدف (جایی که می‌خواهید توپ را ارسال کنید) در کنار توپ در حدود ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر «در حدود یک کف پا» به موازات یا کمی‌عقب‌تر از آن قرارمی‌گیرد (برای انجام ضربه‌های کوتاه زمینی پای اتکا درکنار توپ و برای ضربه‌های هوایی کمی‌عقب تر از آن گذاشته می‌شود) و از ناحیهٔ زانو کمی‌خمیده می‌شود.

۳- وضع عمومی‌بدن

پای ضربه زننده از ناحیهٔ زانو خم شده با چرخشی زانو و پنجهٔ پا به طرف بیرون قرارمی‌گیرد، مفصل بجلک یا بندپا در زاویه ۹۰ درجه ثابت می‌ماند. به طور که بین ساق پا و کف پا یک زاویهٔ ۹۰ درجه به وجود می‌آید. حال پا از ناحیهٔ مفصل ران در یک خط مستقیم به عقب برده می‌شود.

اگر بخواهید پاس به صورت زمینی پیش برود، سر و زانوی پای که ضربه می‌زند باید به هنگام وارد کردن ضربه روی توپ قرار گیرد و اگر بخواهید توپ به صورت قوسی و هوایی پیش برود باید سر زانوی پای ضربه زننده کمی‌عقب تر از توپ نگه داشته شود. به هنگام ضربه زدن بازوها برای حفظ تعادل از بدن دورمی‌شوند، افزایش و دور شدن بازو از بدن بسته‌گی به شدت ضربه دارد.

۴- نیروی ضربه

نیروی ضربهٔ حاصل از ارتفاع پای ضربه زننده از زمین، سرعت فرود آن، سرعت توپ در حال نزدیک شدن، برخورد صحیح توپ با پا (قسمت سخت پا)می‌باشد و هم چنین به فاصلهٔ پای ضربه زننده به دنبال توپ بستگی دارد.

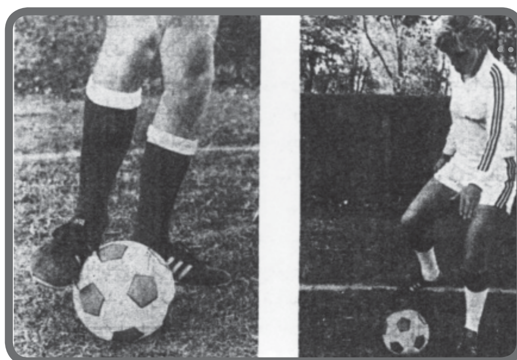
۵- طریقه وارد کردن ضربه

به کار بردن مجموعهٔ نیروی حاصله از موارد برشمرده بالا در راستای صحیح بستگی به پرواز توپ در حال فرود و هدف نهایی مورد نظر دارد و جایی که بازی کن می‌خواهد توپ را به آنجا ارسال دارد.

۶- سطح تماس با توپ

ناحیهٔ داخلی پا که محدود به «کوری» «بجلک» و بند اول انگشت شست می‌باشد سطحی است که با توپ تماس می‌یابد. این قسمت که تماماً بغل پا نامیده می‌شود. در ضربه‌های بغل پا مورد استفاده قرارمی‌گیرد. ضربه‌های بغل پا می‌تواند با توجه به سرعت و مسیری که توپ باید طی کند به خط وسط توپ یا بالاتر و یا پایین تر از آن برخورد نماید.





ضربه روی پا

به ضربه‌هایی که با قسمت روی پا زده می‌شود ضربهٔ روی پا گفته می‌شود. و برای زدن آن سطح روی پا، یعنی حد فاصل بندپا تا بند اول انگشتان مورد استفاده قرارمی‌گیرد. این نوع ضربه جهت ارسال پاس‌های بلند و متوسط، دور کردن توپ از محوطه خطر و نیز (شوت) توپ‌های ضربه دار مستقیم به طرف گول حریف به کار برده می‌شود، لازم به یادآوری است که ضربه‌های پنالتی و ضربه‌های آزاد مستقیم پشت محوطه جریمه نیز اکثراً با روی پا زده می‌شود.



رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری برای ضربه زدن توپ با روی پا

همانند وضع استقرار به هنگام زدن ضربهٔ بغل پا می‌باشد.

۲- طرز استقرار پاها

مانند حالت ضربهٔ بغل پا، پای اتکا در حدود ۲۵ تا ۴۵ سانتی متر در کنار توپ به طرف هدف گذاشته شده که از ناحیهٔ زانواندکی خمیده است و به هنگام زدن ضربهٔ سنگینی وزن بدن را تحمل می‌کند.

۳- وضع عمومی‌بدن

پای وارد کننده ضربه در حالی که سر پنجهٔ پا به طرف پایین است. چرخش زانو به داخل مفصل بندپا تا جایی که ممکن است (در حدود ۱۸۰ درجه) نسبت به ساق پا نگه داشته می‌شود. در چنین حالتی پای وارد کننده ضربه از ناحیهٔ زانو خم شده با تابی مناسب از ناحیهٔ مفصل ران به عقب برده می‌شود. وضع سر یا در بالای توپ (وقتی که بازیکن بخواهد توپ زمینی پیشرو برود) و یاکمی‌عقب تر از آن قرار می‌گیرد. (وقتی که بازیکن مایل است که توپ را هوایی ارسال دارد) دست‌ها برای حفظ تعادل به راحتی از بدن دور می‌شوند.

۴- نیروی ضربه

نیروی وارده بر توپ حاصل ارتفاع پای ضربه زننده از زمین، سرعت فرود آمدن آن (به هنگام تاب به پیش رو برای وارد آوردن ضربه) و سرعت توپ در حال نزدیک شدن است، برابرمی‌باشد.

۵- طریقه وارد کردن ضربه

به کار گرفتن نیروهای ذکرشده در مسیر صحیح بسته‌گی به ارتفاع پرواز توپ و مقصد نهایی موردنظر بازیکن دارد. در حالی که پای اتکا در راستای مقصد مورد نظر قرار می‌گیرد. نیروی حاصله از تجمع مفاصل، هماهنگ با موضع بدن و طریقه پرواز به هدف مورد نظر به کار گرفته می‌شوند.

۶- سطح تماس با توپ

در ضربه با تمامی‌قسمت روی پا، قسمتی که با توپ تماس می‌کند و بر آن ضربه می‌زند دقیقاً ناحیهٔ سخت برآمده‌گی قوس روی پامی‌باشد. زدن توپ با قسمت بالاتر یا پایین تر از برآمده‌گی قوس پا بستگی به میل بازیکن دارد که بخواهد توپ را با چه سرعتی و در چه مسیری ارسال دارد.

۷- ادامهٔ حرکت پا به دنبال توپ بعد از ضربه

اندازه ارتفاع پا در تعقیب مسیر توپ بسته‌گی به شدت ضربه و مسیر دلخواه بازیکن دارد.



ضربهٔ خارجی پنجهٔ پا(ضربه با قسمت خارجی روی پا)

ضربهٔ خارج پنجهٔ پا از دو مورد دیگر آن (ضربه باتمامی‌روی پا و ضربهٔ داخل پنجهٔ پا) کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضربهٔ خارج پنجهٔ پا نیز برای ارسال پاس‌های متوسط و نسبتاً بلند و به خصوص برای ارسال توپ روی محوطهٔ جریمه حریف و هم چنین، ضربهٔ پنالتی، ضربه‌های آزاد پشت محوطهٔ جریمه حریف انجام می‌گیرد. این نوع ضربه بیشتر برای غافلگیری حریف نیز زده می‌شود تا با فریب او که منتظر چنین ضربهٔ نیست باعث برتری تیم خودش گردد.



رهنمودهای آموزشی

۱- جایگیری

جایگیری برای زدن ضربهٔ خارج پنجهٔ پا عیناً شبیه وضع استقرار در هنگام زدن ضربهٔ بغل پا می‌باشد.

۲- طرز استقرار پاها

همانند حالت تعریف شده در ضربه با روی پا می‌باشد.

۳- وضع عمومی‌بدن

پنجهٔ پای ضربه زننده به طرف پایین. بند پا به طرف داخل چرخیده ثابت نگه داشته شده، در این حالت پای ضربه زننده با تابی مناسب از ناحیهٔ ران به عقب برده می‌شود (کوری پا از عقب به طرف سرین نزدیک می‌شود) قسمت بالای بدن‌اندکی به روی پای اتکا متمایل می‌گردد.

۴- نیروی ضربه

نیروی ضربه طریقهٔ وارد کردن ضربه شبیه حالت ضربه با روی تمام پامی‌باشد.

۵- سطح تماس

ناحیهٔ برخورد پا با توپ قسمت خارجی رویهٔ (یا خارج پنجهٔ پا) می‌باشد این ضربه می‌تواند با توجه به مسیر حرکت مورد نظر و سرعت دلخواه بازیکن به قسمت میانهٔ توپ بالاتر و یا پایین تر از آن اصابت نماید.

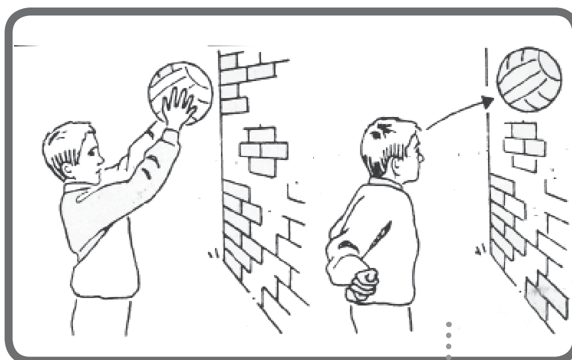
۶- ادامهٔ حرکت پای ضربه زننده

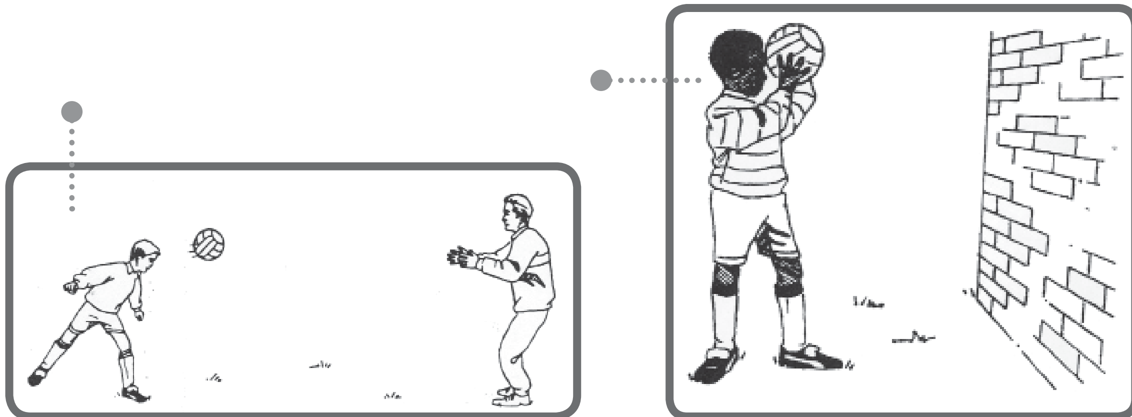
پای ضربه زننده پس از وارد آوردن ضربه به توپ مسیر توپ را تعقیب می‌کنداندازه ارتفاع پا در تعقیب توپ بستگی به شوت ضربه و مسیر مورد نظر بازیکن دارد.

ضربهٔ سر

به ضربه‌هایی که با قسمت پیشانی (بالاتر از ابرو) و قسمت‌های بغل پیشانی زده می‌شود ضربهٔ سرگفته می‌شود، این نوع ضربه‌ها جهت ارسال پاس‌ها، دفاع از گول،نیز برای زدن گول مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضربه با سر امکان دارد در هنگام جمپ نمودن، دایف نمودن در حالت دویدن و حالت ساکن نیز استفاده گردد.







رهنمود آموزشی

۱-حالت عمومی‌بدن

پاها موازی با عرض شانه باز دست‌ها به جناح و در بعضی حالات از آرنج به اطراف بدن با زاویهٔ ۴۵ درجه قات می‌باشد در ابتدا برای زدن ضربه به توپ سر کمی‌به عقب رفته بعداً با سرعت زیاد با چشم‌های باز به توپ ضربه زده می‌شود. هم چنان در زمان ضربه زدن به توپ سینه کشیده و شانه‌ها فراخ می‌باشند. در هنگام ضربه زدن سر با جمپ، حالت پاها به شکل قات به طرف سرین، تنه کشیده، دستها از آرنج قات، سر کمی‌به طرف عقب، چشم‌ها باز (مستقیم مسیر آمدن توپ را تماشامی‌کند) می‌باشد.

۲- نیروی ضربه

نیروی وارده بر توپ حاصل ضربه به هنگام حرکت سر و گردن به پیشرو برای وارد آوردن ضربه و سرعت توپ می‌باشد.

۳- سطح تماس با توپ

در ضربه سر قسمتی که با توپ تماس پیدا می‌کند و با آن ضربه می‌زند دقیقاً ناحیهٔ سفت وسط پیشانی بالاتر از ابرو و قسمت انتهای پیشانی می‌باشد. زدن توپ با قسمت بغل و انتهای پیشانی و یاپشت فوقانی سر بسته گی به میل بازیکن و موقعیت‌های بازی دارد.

دریافت توپ

دریافت توپ رامی‌توان ضربهٔ «دام‌انداختن» یا تصاحب توپ در حال حرکت تعریف کرد و یا به عبارهٔ دیگر دریافت توپ را در اختیار گرفتن کامل توپ توسط بازیکن دانست، تسلط در این مهارت به بازیکن امکان می‌دهد که بتواند توپ را کاملاً در اختیار بگیرد و آن را با هدف و به سود تیم خود به کار گیرد. برای دریافت توپ بازیکن می‌تواند به غیر از دست (از انتهای بازو تا نوک انگشتان) از سایر اعضای بدن خود استفاده کند لیکن متداول‌ترین و عمده ترین دریافت آنهایی است که با پا و سینه انجام می‌گیرد.

دریافت توپ با کف پا

رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری

هرچه سریعتر خود را در خط مستقیم (زاویهٔ ۱۸۰ درجه) و روبروی مسیر توپ قرار د هید.

۲. طرز استقرار پاها

پای اتکا از ناحیۀ زانو اندکی خم شده، پای تماس از ناحیۀ مفصل ران بالا برده شده،زانواندکی خم می‌باشد. کف پا به طرف توپ در حال نزدیک شدن بوده سنگینی بدن تماماً روی پای اتکا تحمیل شده است.

۳. وضع عمومی‌بدن

بندپای تماس در حدود ۹۰ درجه به طرف بالا قات شده در این حالت پنجه بالاتر از «کوری»می‌باشد. فضای زیر پنجه به طرف بالای پای تماس کننده آمادۀ گرفتن توپ می‌باشد دست‌ها برای حفظ تعادل‌اندکی از بدن دور، زانوی پای اتکا کمی‌خمیده می‌باشد و سنگینی بدن را به محض امتداد پای تماس کننده به پیشرو تحمیل می‌نماید. چشم‌ها به توپ درحال پرواز دوخته می‌شود.

۴- کاستن شتاب و نیروی واردۀ توپ

کف پای کنترول کننده در لحظۀ تماس با توپ با حرکت نرم. انعطافی به طرف عقب خود با استفاده از خم شدن زانو و مفصل ران از شتاب توپ می‌کاهد.

۵- سطح تماس

ناحیۀ زیر پنجۀ پا که عموماً کف پا گفته می‌شود سطحی است که با توپ تماس می‌یابد. سطح تماس(کف پا) با زمین زاویۀ در حدود ۴۰ درجه را تشکیل می‌دهد که توپ را بین خود و زمین جامی‌دهد. برای جلوگیری از عبور نمودن توپ از زیر پا فاصله کوری پای دریافت کننده درلحظۀ تماس نباید کمتر از قطر تو پ باشد.

۶- ادامۀ حرکت پا

ادامۀ حرکت پا در اینجا به صورت منفی (حرکت به عقب) درمسیر حرکت توپ انجام می‌گیرد تا با کاهش شتاب توپ آن را متوقف سازد.

دریافت توپ با بغل پا

دریافت توپ با بغل پا نیز همانند دریافت با کف پا یکی از تخنیک‌های بازی فوتبال به شمارمی‌رود که اکثراً در جریان بازی از آن استفاده می‌شود. در جریان آموزش باید این تخنیک به ریتم‌های مختلف آهسته – متوسط و سریع تمرین گردد.

رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری. طرز استقرار پاها و وضع عمومی‌بدن شبیه حالات شرح داده شده برای ضربۀ داخل پامی‌باشد.

۲- کاستن شتاب توپ

به‌وسیلۀ سطح بغل پا که به استقبال توپ رفته در لحظۀ برخورد توپ با آن با سرعتی یکسان با سرعت توپ به عقب کشیده می‌شود و با آوردن توپ به همراه خود به عقب نیروی شتاب آن را کاهش می‌دهد.

کنترول توپ با روی پا

در کنترول توپ با روی پا قسمت اساسی حرکت را روی پشت پا انجام می‌دهد و عموماً برای کنترول و دریافت توپ‌های هوایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کنترول با روی پشت پا می‌تواند در حالت ایستاده و یا جمپ اتفاق بیفتد.

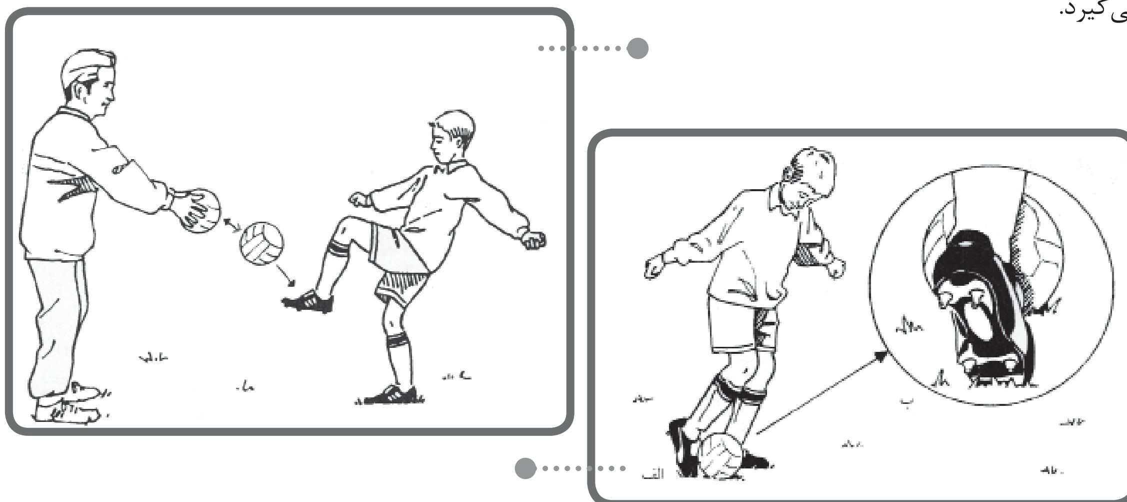
رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری بدن برای کنترول توپ

همانند وضع استقرار بدن در هنگام ضربه زدن بغل پا می‌باشد اما جهت دریافت توپ پای کنترول کننده کمی‌به طرف بالا حرکت کرده کف پا موازی به سطح زمین می‌باشد.

۲- استقرار پاها

حالت ضربهٔ بغل پا: پای اتکا به زمین کمی‌از ناحیهٔ زانو خم شده و پای کنترول کننده به طرف بالا در حدود (۱۲۰ درجه) از قسمت زیر عینک زانو باز شده و تا زیر توپ در حال نزدیک شدن می‌باشد. وزن بدن روی پای اتکا قرار می‌گیرد.



۳- وضع عمومی‌بدن

پای کنترول کننده در حالیکه قسمت روی پشت پا به طرف بالا است به زاویهٔ ۱۲۰ درجه از قسمت عینک زانو به طرف توپ که نزدیک می‌شود ثابت نگه داشته می‌شود. زمان تماس توپ با پای تماس کننده پا به طرف عقب کشیده شده از شتاب توپ می‌کاهد. دست‌ها برای حفظ تعادل به راحتی از بدن دور می‌شوند. سر بالا، چشم‌ها به توپ در حال پرواز دوخته می‌شود.

وزن بدن بالای پای اتکا می‌باشد.

۴- سطح تماس

ناحیهٔ برخورد پا با توپ قسمت بالای پشت پامی‌باشد. این کنترول می‌تواند با توجه به مسیر حرکت توپ باشد، اگر در قسمت کنترول توپ با روی پشت پا توجه صورت نگیرد امکان دارد توپ با قسمت سرپنجه پا و یا قسمت شروع ساق پا، تماس پیدا نموده و از کنترول خارج گردد.

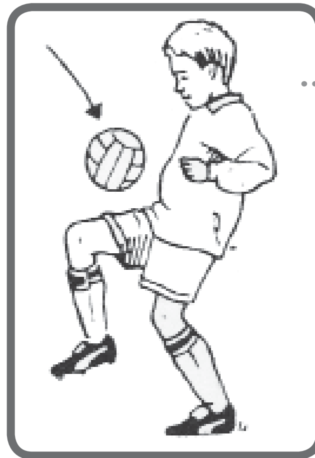
۵- ادامهٔ پای کنترول کننده

پس از تماس توپ با پای کنترول کننده، پا به طرف زمین حرکت کرده و قسمت سر ران نیز با اندک حرکت به طرف عقب باعث کنترول توپ می‌شود.

کنترول توپ با ران یا پت

رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری یا موضع گیری بدن: کنترول توپ توسط ران همانند کنترول توپ با روی پشت پا می‌باشد، مگر در کنترول با پت، یا ران سر پنجه‌های پا به طرف بالا نمی‌باشد.



۲- طرز استقرار پا

مانند حالت تعریف شده در کنترول با روی پشت پا می‌باشد.

۳- وضع عمومی‌بدن

جهت کنترول توپ ران بلند می‌گردد، دست‌ها به جناح برای حفظ تعادل بدن از آرنج‌ها قات و زانوی پای اتکا کمی‌خمیده. چشم‌ها به توپ در حال نزدیک شدن می‌باشد.

کنترول با سینه

معمولاً از سینه برای کنترول توپ‌های که تا ارتفاع زیادی از پا و یا از ران‌ها فاصله گرفته‌اند، استفاده می‌شود. پس از کنترول اولیۀ توپ با سینه در ادامه از ران و یا پابه جای سینه کنترول توپ درهوا استفاده می‌شود.



دریبل کردن

توانایی دریبل کردن یک توپ با پا مهارت اولیه و مهمی است که در ابتدای امر که شما برای بازی فوتبال آماده می‌شوید، سبب و رضایت خاطر شما خواهد شد. درفوتبال بهترین توصیف برای دریبل کردن عبارت است از کنترول و هدایت توپ با پاها همزمان با حرکت بازیکن در میدان. در فوتبال دریبل کردن یک مهارت اساسی محسوب می‌شود.

زیرا تمام بازیکنان باید بتوانند درحالیکه ایستاده‌اند، حرکت می‌کنند و یا برای پاس دادن و یا شوت زدن آماده می‌شوند، روی توپ کنترول داشته باشند. وقتی که بازیکنان به طور قابل توجهی روی دریبل مسلط شدند. مشارکت آنها در بازی به مقدار زیادی افزایش می‌یابد و سهم بیشتری در بازی خواهند داشت.

دریبل با داخل پا

در بیشتر موارد یک بازی کننده نوآموز فقط با دریبل کردن با داخل پا توپ را کنترول می‌کند. هم چنان که شما به عنوان یک بازیکن به طرف و تکمیل مهارت‌ها می‌روید و درتوانایی دریبل کردن مجرب ترمی‌شوید. کنترول توپ با روی پا را نیز تجربه کنید. داخل پای تان را کنار توپ گذاشته و پاها را به حالت عمودی بر آن قرار دهید. ضربهٔ آهستهٔ به توپ بزنید تا حرکت آن تحت کنترول شما باشد. سعی کنید به مرکز توپ ضربه بزنید و این امر به شما کمک می‌کند تا جهت حرکت توپ را کنترول کنید.

وقتی توپ را با بغل پا دریبل می‌کنید سعی کنید توپ را نزدیک نگه د ارید نباید مجبور شوید که دنبال توپ بدوید؛ زیرا توپ خیلی سریعتر از شما حرکت می‌کند معمولاً نباید بیشتر از یک گام بین توپ و پاهای تان فاصلهٔ بیفتد. طول یک قدم به‌اندازهٔ فاصله بین پاها در زمانی است که به طور معمول می‌دوید. در صورت لزوم می‌توانید فاصله توپ را افزایش دهید؛ اما نباید کنترول آنرا از دست بدهید.

همواره در موقع دریبل کردن به جای آنکه چشم‌هایتان روی پاهای شما باشند، باید سر بلند گرفته شود و به پیشرو نگاه کنید. سعی کنید میدان دید خود را وسیع کنید توپ را زیر پای تان احساس کنید به طوریکه در همان حال میدان بازی را زیرنظر گرفته اید تا بدانید چه اتفاقاتی در حال به وقوع پیوستن است. از دریبل کردن به منظور ایجاد فضایی بین خود و حریف استفاده کنید. تا بدین وسیله خودتان را در موقعیت بهتری برای پاس دادن یا شوت کردن قرار دهید. با استفاده از بغل پا، روی پا، بیرون پا و پشت پا توپ را کنترول کنید. اینکه با کدام قسمت پایتان به توپ ضربه بزنید. به سرعت حرکت شما و نیز به جهتی که می‌خواهید توپ را بفرستید بسته‌گی دارد.

دریبل با بیرون پا

وضعیت بدن هنگامی‌که با بیرون پا دریبل می‌کنید، بسیار مهم است. فاصله بین پاها به هنگام دریبل کردن، و توانایی شما برای حفظ تعادل هنگامی‌که توپ را از پا جداکرده و به جلو می‌رانید عوامل تعیین کنندهٔ در موفقیت شما هستند. درحالیکه تعادل بدن تان را حفظ کرده اید به طرفین حرکت کنید و در ضمن از دست‌هایتان برای حفظ تعادل استفاده کنید.

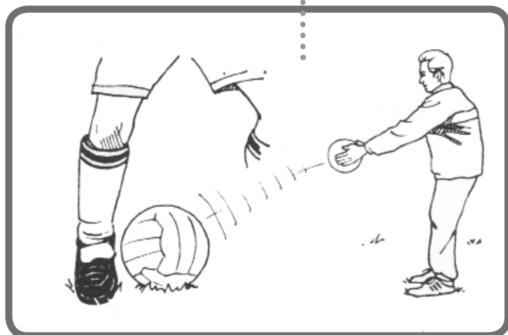
دریبل با روی پا

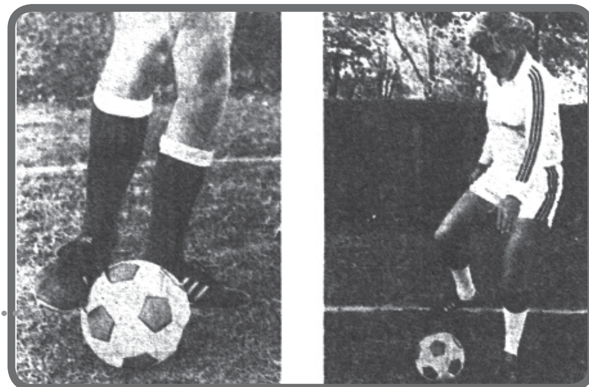
معمولاً هنگامی‌که می‌خواهید توپ را به سرعت در میدان حرکت دهید از روی پا به عنوان محل اصلی ضربهٔ دریبل استفاده می‌کنید، هنگام دویدن به طور معمول انگشتان پا را پایین برده و با توپ تماس بدهید.

تمرین کنترول توپ با قسمت داخل پا

بهترین روش برای کنترول توپ تا ارتفاع کمر یا پایین تر از آن، استفاه از داخل پاها می‌باشد. مکانی را که توپ در آن جا به میدان خواهد خورد حدس بزنید و پایتان را در همان جا قرار دهید و یا آن را در هوا بلند کنید. توپ باید پیش روی شما روی زمین فرود آید. به خاطر داشته باشید که شما هستید که توپ را کنترول می‌کنید. اجازه ندهید توپ

شما را کنترول کند. نگاهتان را روی توپ متمرکز کنید و عضلات خود را شُل کنید پاها را با سرعتی برابر سرعت توپ عقب بکشید تا در لحظهٔ برخورد با توپ، شدت ضربهٔ آن را کم کند. اگر در لحظهٔ برخورد توپ، پا را محکم نگهدارید، توپ پس از برخورد با آن منحرف شده و از شما دور خواهد شد.
استاد به طرف نوآموز و در فاصله ۲ تا ۳ متری او ایستاده شده توپ را طوری به سمت او پرتاب می‌کند که نزدیک داخل پای راستش به زمین برخورد نماید و همین حرکت را برای پای چپ او انجام بدهد.

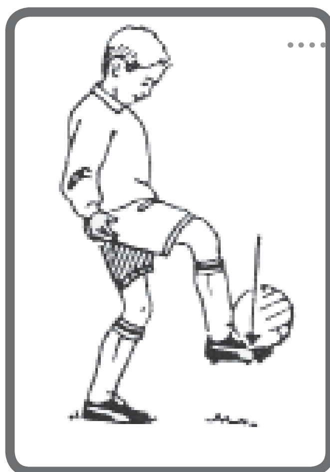




تمرین پاس داخل پا(ضربه)

طریقهٔ زدن این ضربه را به نوآموز نشان دهید و مطمئن شوید که بر تفاوت بین پاس دادن پا و زدن ضربهٔ معمولی به توپ تأکید کرده اید و نوآموز برای انجام این حرکت به نوبت از هر دو پایش استفاده کند.
نوآموز باید به توپ درست از پشت آن نزدیک شود و پای راست خود را به طرف بیرون بچرخاند، با پای چپ زاویهٔ ۹۰ درجه بسازند، با ناحیهٔ از داخل پا که بین پنجه و بند پا است با حرکت سریع و نزدیک به زمین، به توپ ضربه بزنید منظور از حرکت دادن سریع پا این است که محکمتر به توپ ضربه بزنید، به قسمت مرکزی توپ ضربه بزنید، تا مستقیم و نزدیک به میدان حرکت کند. همین روش را با ضربه زدن به دیوار تمرین کنید تا به‌اندازه دقت و قدرت مطلوب، پی‌ببرید. از پای راست و سپس با پای چپ خود استفاده کنید و تمرین را به همین نحوه تکرار کنید.

کنترول توپ همراه روی پشت پا و ران(پت)



به طرف شاگرد نوآموز ایستاده شده و توپ را به هوا پرتاب کنید. هنگامی‌که توپ نزدیک به زمین رسید، نوآموز باید به‌وسیلهٔ روی پا از شدت ضربهٔ آن بکاهد. این کار تنها در صورتی نتیجه بخش خواهد بود که نوآموز پایش را جهت کنترول توپ به بالا بیاورد و زیر توپ قرار دهد و پا را هم زمان و همراه توپ پایین بیاورد. باید این عمل را به نوبت و همراه هر دو پا تکرار کرد. همین تمرین را برای کنترول کردن سینه هم انجام بدهید با این تفاوت که در هنگام کنترول کردن توپ با سینهٔ پاها به عرض شانه باز کمی‌از قسمت ناحیهٔ زانو خمیده سینه فراخ، سربلند، در هنگام تماس توپ با سینه بدن کمی‌به عقب تمایل پیدامی‌کند تا از سرعت و شدت توپ بکاهد.

تمرین کنترل توپ کف پا

همیشه در فرستادن توپ به نوآموز با دست و یا با پا کاملاً دقت کنید اگر سن نوآموز کم باشد ممکن است نیاز باشد توپ را با پاس زمینی برای او بفرستید.

به طرف نوآموز در فاصله ۷ تا ۱۰ متری او ایستاده شده،توپ را با دست و یا پا برای نوآموز بفرستید، شاگرد باید سریع عکس‌العمل نشان داده و به توپ نگاه کند و اگر لازم باشد جایش را تغییر دهد و سپس با استفاده از کف پا توپ را کنترول کند. در هنگام تماس با توپ فاصله پا از سطح زمین زیاد نباشد تا توپ از زیر پای نوآموز عبور نکند.

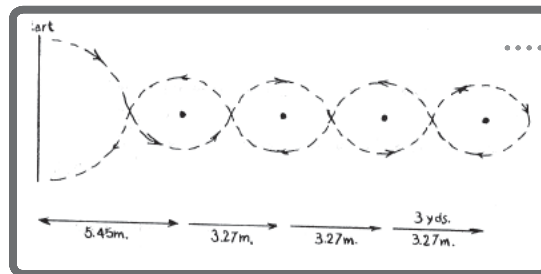
حالت پنجه پا بالاتر از کوری پا می‌باشد. دستها برای حفظ تعادل‌اندکی از بدن دور، زانوی پای اتکا کمی‌خمیده.



تست دریبل در فوتبال

هدف:اندازه گیری هماهنگی چشم و پا، هماهنگی بدن و چابکی

شرح تست: چهارعدد مانع را به فاصله‌های (۳,۲۷متری) از هم گذاشته می‌شود خط شروع از مانع اول به فاصله (۵,۴۵ متر) می‌باشد امتحان شونده در پشت خط شروع، در مسیری که روی زمین ترسیم شده با توپ قرارمی‌گیرد و با فرمان (حرکت) با قید نمودن زمان یا استاپ واچ شروع به دریبل به روش زیگزاگ می‌کند. و دوباره به خط شروع بازمی‌گردد این تست سه بار تکرارمی‌شود. امتیاز زمان طی مسافت، امتیاز تست شونده خواهد بود.



تست حفظ توپ در هوا

هدف:اندازه گیری تعادل پاها،حس کنترول توپ و چابکی فرد.

شرح تست:تست شونده، سعی کند با استفاده از تمامی اعضای بدن به جز دستها، توپ را با ضربه‌های متوالی در هوا نگاه دارد و با سقوط توپ روی زمین تست متوقف می‌گردد. تست سه بار اجرامی‌شود امتیاز تعداد توپ‌های که در هوا حفظ شود، برای فرد حساب می‌گردد.

آموزش رشتهٔ ورزشی بدمینتون

بدمینتون چیست؟

بدمینتون بازی است که با رکت و توپ پردار یا پلاستیکی در میدانیکه بوسیلهٔ جال به دو قسمت مساوی تقسیم گردیده انجام می‌شود.این بازی در میدان سرباز و هوای آزاد نیز انجام می‌گردد. باید توجه داشت توپ بدمینتون سبک می‌باشد در نتیجه در مکانهای که باد می‌وزد به طور دلخواه نمی‌توان بازی کرد. بازی بدمینتون به شکل انفرادی یا «سنگل» وجوره‌یی یا «دبل» صورت پذیر است.

بازی تا زمانی در جریان می‌باشدکه توپ در فضا قرار داشته باشد و زمان که توپ به زمین یک مانع برخورد نماید، جریان بازی قطع می‌گردد. در ضمن بازیکنان نمی‌توانند هر بار بیش از یکبار به توپ ضربه بزنند.

وسایل بازی بدمینتون

الف) رکت: رکت بدمینتون از قسمتهای ذیل تشکیل شده است؛

- دستهٔ رکت
- میله رکت
- سه راهی یا گلوی رکت
- سریا کلهٔ رکت
- صفحهٔ رکت یا کاسهٔ رکت

ب) سیم یا جال کاسه رکت که انواع مختلف دارد:

- روده‌یی(که از روده حیوانات اهلی مانند گوسفند تهیه می‌شود)
- پلاستیکی
- ابریشمی
- مخلوطی از مواد فوق

ج) توپ: توپ بدمینتون بر دو نوع می‌باشد.

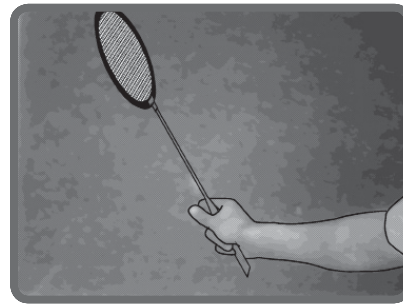
- توپ پری
- توپ پلاستیکی

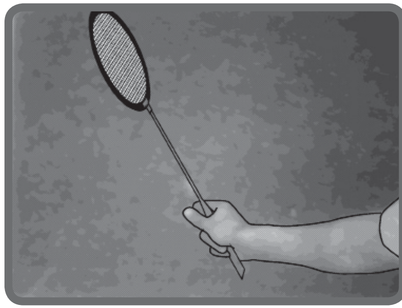
در مسابقات رسمی‌از توپ پری استفاده می‌گردد.

آموزش مهارت‌های بدمینتون

گرفتن رکت برای زدن ضربهٔ با روی رکت (فورهند) Fore Hand

الف) اگر رکت را به طرف نوآموز بگیرید و به او بگویید دسته رکت را به دست بگیرید به طوری که بین انگشت شست و اشاره یادگیرنده شکل عدد۷ درآید، رأس عدد ۷ در امتداد قاب رکت باشد و سه انگشت دیگر دسته دیسکت را بگیرند، به طوری که انتهای دسته رکت روی نرمی دست قرار داشته باشد.





موضوع قابل توجه اینکه رأس عدد ۷ در هنگام گرفتن رکت نباید چسپیده به دسته رکت باشد بلکه انگشت کوچک دست مخالف رکت شما باید در آن تقریباً جای بگیرد. از طرفی دیگر انگشت شست بین انگشت وسطی و اشاره قرار می‌گیرد. اشتباه‌های متداول در گرفتن رکت قرار دادن انگشت شست بر روی دسته رکت و انگشت اشاره بر روی دسته رکت و قرار دادن دسته رکت بر کف دست می‌باشد.

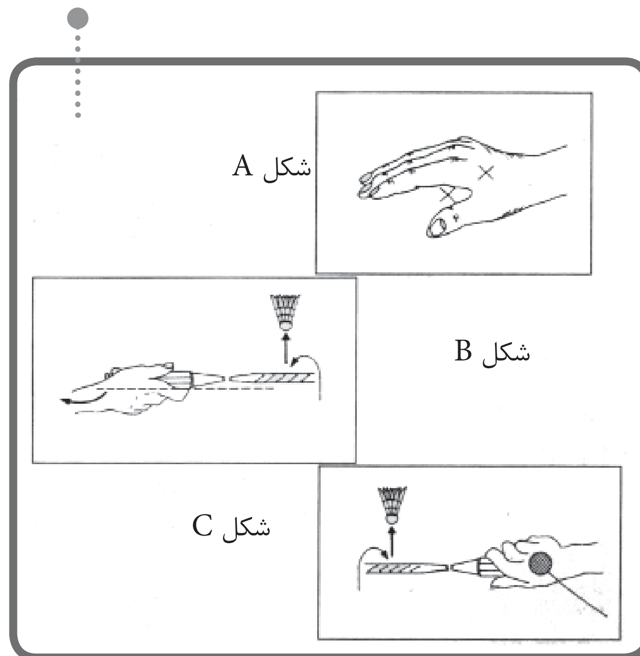
گرفتن رکت برای زدن ضربه با پشت رکت (بک هند) Back Hand

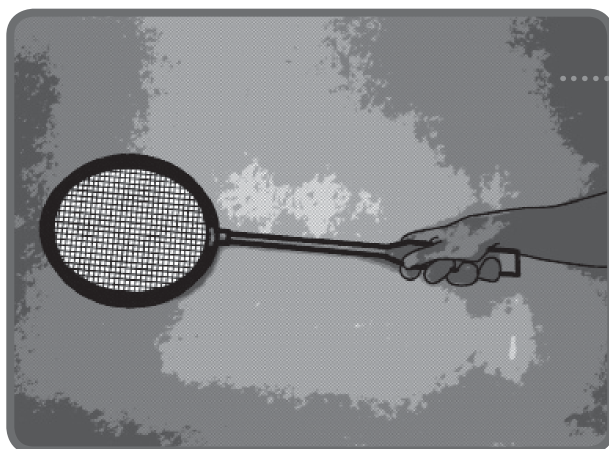
ب) طرز قرار گرفتن رکت برای زدن ضربه با پشت رکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شست در پهلوی دسته رکت قرارمی‌گیرد. به طور کلی در رابطه با گرفتن رکت برای ضربه‌های روی رکت و پشت رکت توجه شما را به نحوه گرفتن رکت جلب می‌نماییم.

شکل A: علامت چلیپا بین انگشت شست و اشاره نشان آن است که رأس عدد ۷ در امتداد کاسه رکت برای ضربه‌های روی رکت و چلیپا بالای انگشت اشاره امتداد آن تا کاسه رکت برای ضربه‌های پشت رکت است.

شکل B: نحوهٔ گرفتن رکت برای زدن ضربه‌های روی رکت می‌باشد.

و شکل C: نحوهٔ گرفتن رکت برای ضربه‌های پشت رکت را نشان می‌دهد.





سرویس و انواع آن

تعریف سرویس:

سرویس ضربه ایست که بازی با آن به جریان می‌افتد و به سه قسم اجرا می‌گردد.

الف) سرویس بلند

ب) سرویس کوتاه

ج) سرویس تیز

مشخصات توپ در سرویس بلند

الف) **محل فرود آمدن توپ:** بهترین مکان برای فرود آمدن توپ در سرویس بلند گوشه‌های آخر میدان که نزدیک به خط انتهایی می‌باشد خواهد بود.

ب) **ارتفاع توپ:** ارتفاع توپ بر دو نوع است یکی با ارتفاع زیاد و یکی با ارتفاع متوسط

سرویس توسط روی رکت در جها ن به دو سیستم صورت می‌گیرد.

الف) روشی که وزن بدن بازیکنان قبل از زدن سرویس در عقب قرار دارد و سپس وزن بدن به جلو انتقال می‌نماید.

ب) روشی که وزن بدن بازیکنان از همان اول به جلو منتقل شده است. از طرفی دیگر بعضی از بازیکنان اول توپ را رها کرده سپس رکت را حرکت می‌دهند. بعضی دیگر اول رکت را حرکت داده بعداً توپ را رها می‌کنند و بعضی نیز این کار به طور همزمان رکت با هم انجام می‌دهند. بنابراین هر سه شیوه می‌تواند موارد استفاده داشته باشد.

نحوه قرارگرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس بلند توسط روی رکت «دست راست»

۱- پاها به‌اندازهٔ عرض شانه‌ها باز به طوری که پای راست به عقب و پای چپ در پیشرو قرار داشته باشد.انگشتان پای که عقب گذاشته شده به طرف میله و جال، رکت و انگشتان پای که پیشرو قرار گرفته است به طرف میدان که توپ فرستاده می‌شود می‌باشد.

۲- وزن بدن روی پای راست می‌باشد به طوری که کف پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد.

۳- رکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم می‌باشد حداقل ۹۰درجه وصفحه رکت در قسمت پهلوی راست

قرار بگیرد.

۴- توپ در دست چپ قرار گرفته به طوری که آرنج خم می‌باشد.زاویهٔ آرنج تقریباً ۹۰ درجه می‌باشد.

۵- وزن بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می‌کند به طوری که پای راست روی پنجه قرار می‌گیرد.

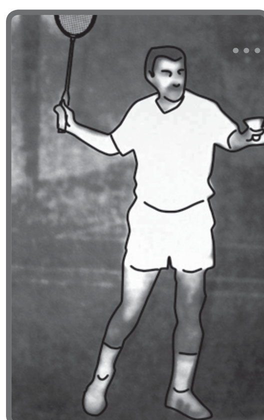
۶- دست چپ از آرنج باز شده و در قسمت پیشرو و راست بدن توپ را نگه می‌دارد.

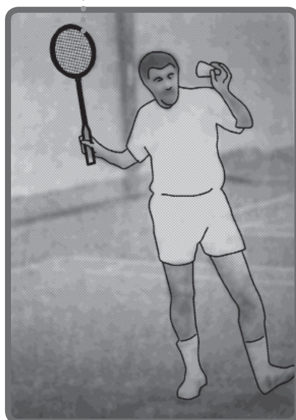
۷-دستی که رکت در آن است حرکت نموده در قسمت راست و پیشرو بدن در سطح بالای زانو با توپ رها شده تماس پیدا می‌کند «زاویه رکت تقریباً ۴۵ درجه است.»

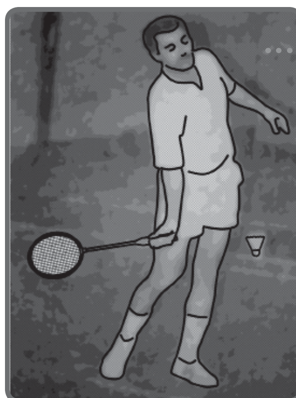
۸- پس از برخورد صفحه یا کاسه رکت با توپ حرکت رکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند.

نوت: (هر دست که قوی باشد می‌توانید رکت را با همان دست بگیرد)















نکات ضروری هنگام زدن سرویس بلند

۱- بازو و ساعد که رکت در آن است نباید در هنگام سرویس از بدن زیاد بلند گردد، زیرا امکان به هم خوردن تعادل سرویس کننده و خطای سرویس زیاد خواهد شد.

۲- قبل از برخورد یا تماس توپ با رکت زانوها کمی‌خم، سپس در هنگام برخورد با توپ باز می‌شود.

۳- درلحظهٔ آخر از بند دستی که رکت در آن است برای فرستادن توپ به هدف و سرعت بیشتر استفاده نمایید.

۴- تماس کاسهٔ رکت باید با چوب پنبه توپ باشد.

برای اینکه نو آموز بتواند به زودترین فرصت سرویس بلند یاد بگیرند. باید نکات ذیل را مدنظر داشته باشند:

۱- رکت در کنار پای راست قرار داشته باشد.

۲- توپ در امتداد پای چپ رها گردد.

۳- پس از رها شدن توپ رکت را به حرکت آورده تا کاسهٔ آن در حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر به زمین توپ را تماس نماید.

۴- رکت د رعقب پای راست قرار می‌گیرد.

۵- دست چپ توپ را کمی‌جلوتر از پای چپ رها کند.

۶- پس از رها شدن توپ رکت را حرکت داده و کاسهٔ آن در سطح زانو با توپ تماس پیدا می‌کند.



طریقه قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس کوتاه با روی رکت

۱- پاها به‌اندازهٔ عرض شانه باز، پای چپ به پیشرو و پای راست به عقب قرار بگیرد.انگشتان پای که پیشرو قرار دارد در جهت میدان می‌باشدکه توپ به آن فرستاده می‌شود و انگشتان پای که عقب قرار دارد به طرف میلهٔ سمت راست جال کاسه رکت می‌باشد.

۲- رکت در دست راست طوری قرار دارد که زاویهٔ بین بازو و ساعد می‌باشد به طوری که رکت در کنار بدن قرار دارد(نحوهٔ قرار گرفتن رکت همانند سرویس بلند نیز باشد)

۳- توپ در دست چپ قرار گرفته بطوریکه آرنج نیم باز است.

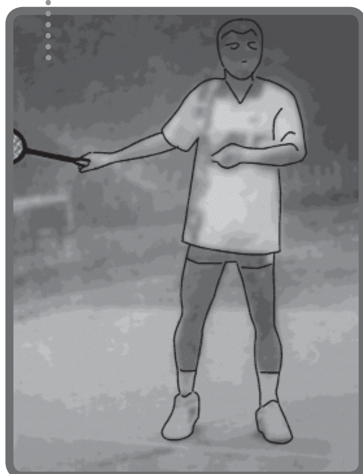
۴- در این مرحله می‌توانیم؛ مانند سرویس بلند، ابتدا توپ را رها کرده سپس رکت را حرکت بدهیم یا اول رکت را

حرکت داده و بعداً توپ را رها کنیم و هم می‌توانیم همزمان با حرکت رکت توپ را رها نماییم.

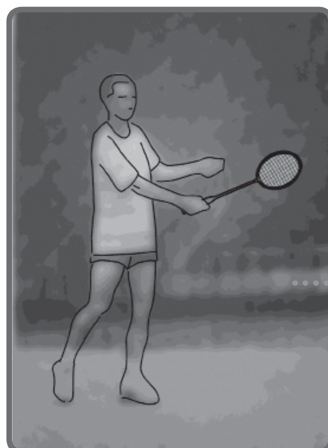
۵- تماس توپ بارکت در نزدیکی سطح کمر و در قسمت راست جلو بدن خواهد بود در این هنگام وزن بدن بالای پای چپ قرار دارد.

۶- بعد از تماس کاسه رکت با توپ حرکت رکت به طرف پهلوی چپ ادامه دارد.











نکات ضروری در هنگام زدن سرویس کوتاه

۱- حداکثر استفاده برای وارد آوردن نیرو به توپ توسط بند دست

۲- زانوها قبل از زدن ضربه کمی‌خمیده باشد

۳- تماس کاسه رکت با چوپ پنبه توپ باید به نحوی باشد که در شکل نشان داده شده است.

سرویس کوتاه با پشت رکت

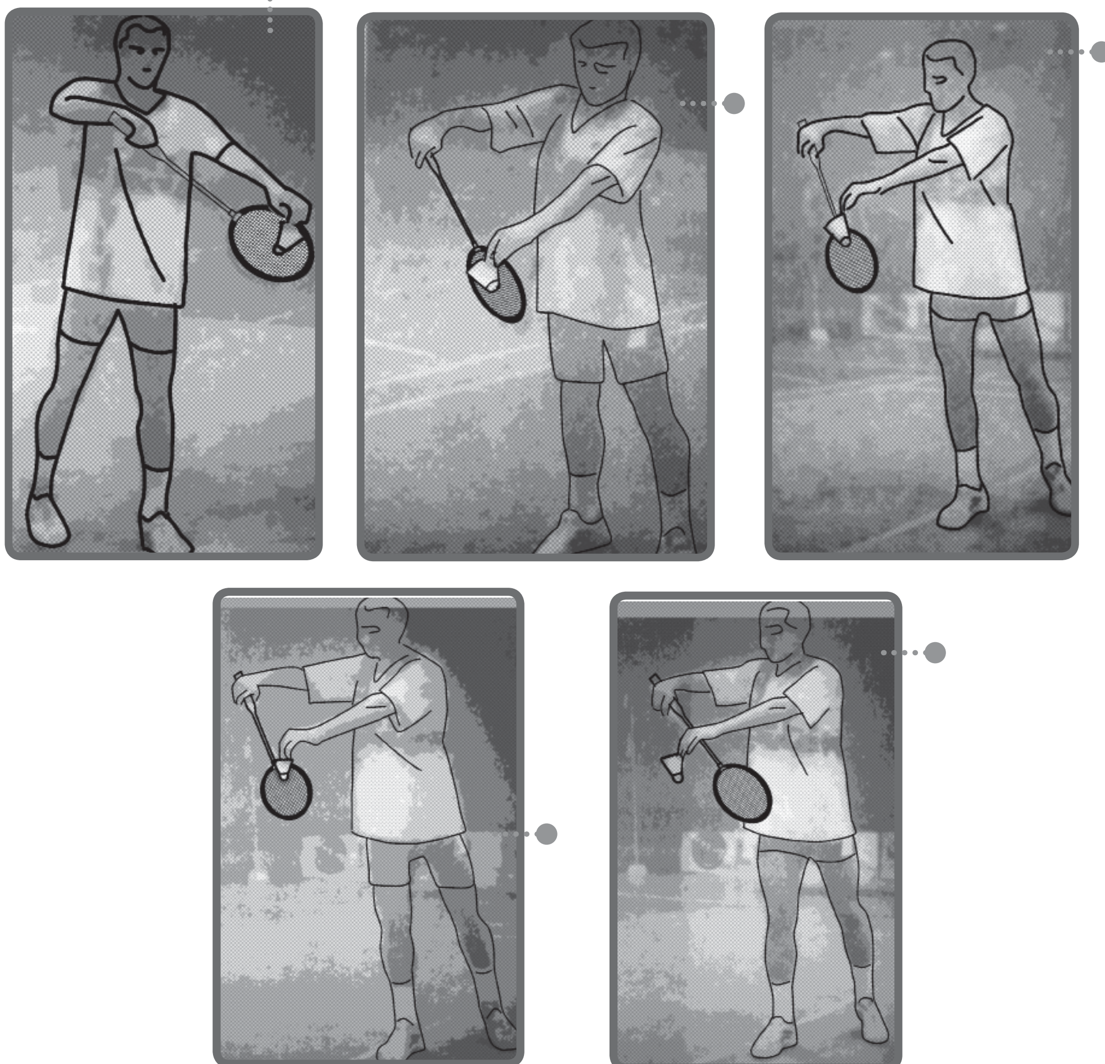
اکثر قهرمانان جهان سرویس کوتاه را با پشت رکت می‌زنند، زیرا نتیجهٔ آن بیشتر از سرویس کوتاه با روی رکت است.

به طور عموم سه نوع ایستادن در سرویس کوتاه با پشت رکت معمول است.

الف) دستی که توپ در آن است جلو گذاشته می‌شود.

ب) پاها به طور موازی قرار می‌گیرند.

ج) پای موافق دست که رکت در آن است پیشرو گذاشته می‌شود. تجربه نشان داده است که نوع سوم بهتر از دو نوع دیگر می‌باشد.



نحوهٔ حالت گرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس کوتاه با پشت رکت

۱- پاها به‌اندازهٔ عرض شانه باز، پای راست پیشرو، پای چپ عقب گذاشته می‌شود.

۲- وزن بدن ابتدا بر روی دو پا قرار دارد.

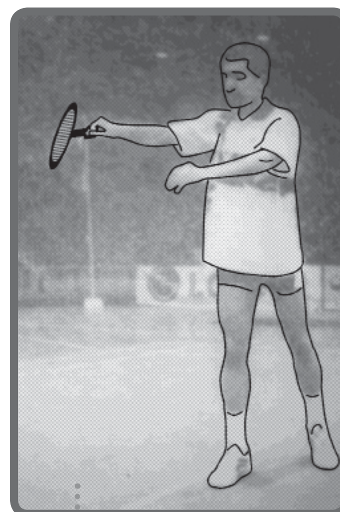
۳- رکت در دست راست طوری قرار داشته باشد که فاصلهٔ آن با بدن در حدود ۴۰سانتی متر باشد.

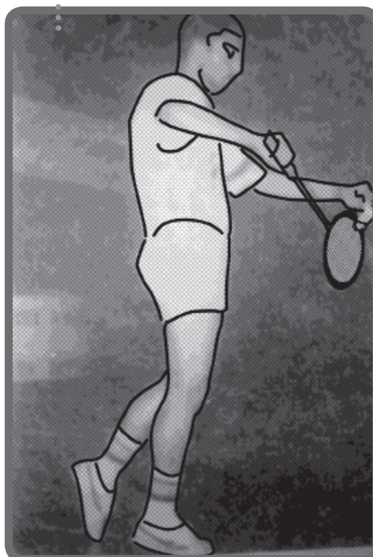
۴- توپ در دست چپ قرار داشته باشد به طوری که نزدیک به کاسه رکت باشد.

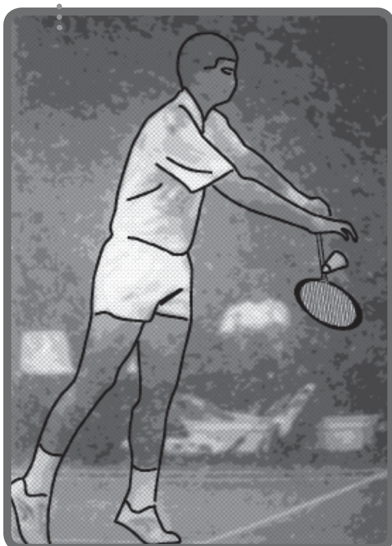
۵- وزن بدن بالای پای راست و پای چپ بروی پنجه پا قرار دارد.

۶- دست راست رکت را کمی به قسمت بدن برده سپس به طرف توپ حرکت داده ضربه را به توپ در پیشروی بدن وارد می‌کند.

۷- پس از تماس توپ با کاسه رکت، رکت کمی‌بطرف راست بدن ادامه پیدا می‌کند.







طریقهٔ حالت گرفتن بدن و رکت در سرویس تیز

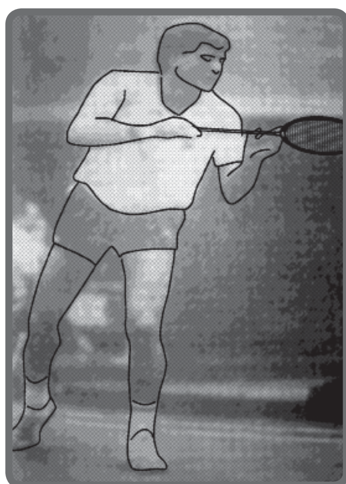
مانند سرویس کوتاه بروی رکت و پشت رکت می‌باشد، با این تفاوت که در هنگام برخورد یا تماس توپ با رکت نیروی وارده به توپ بیشتر از سرویس کوتاه و زاویه رکت بازتر می‌باشد.

نحوهٔ ایستادن برای دریافت سرویس

بطور عموم در بازی بدمینتون دو نوع ایستادن برای دریافت سرویس وجود دارد. یکی برای بازی یکنفره و دیگر برای بازی دو نفره در بازی یکنفره برای دریافت سرویس تقریباً در وسط میدان می‌ایستند اما در بازی دو نفره بازیکن نزدیک به خط کوتاه خود را قرار می‌دهد؛ زیرا در بازی دو نفره هنگام سرویس ۷۶ سانتی متر از طول میدان کاسته می‌شود.

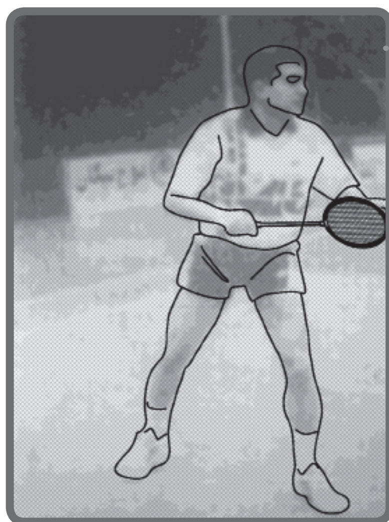




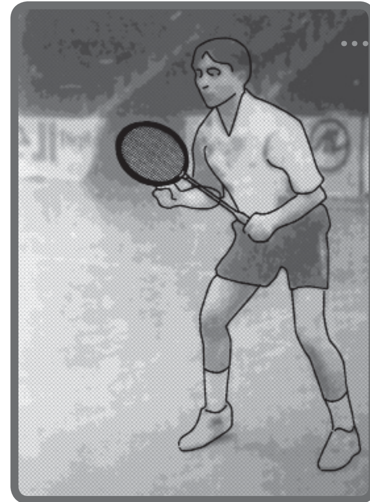
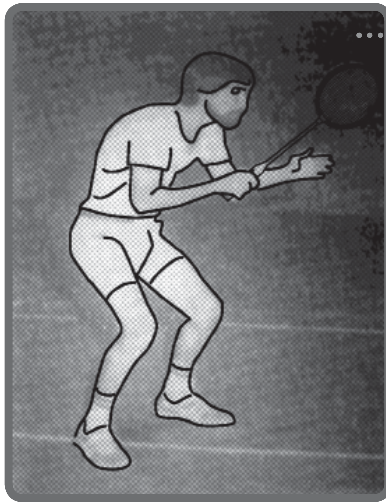
شیوهٔ قرار گرفتن بدن و رکت برای دریافت سرویس

۱- پای چپ در جلو پای راست در عقب قرار می‌گیرد به طوری که وزن بر روی پای چپ قرار داشته باشد.
۲- پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که زانوها کمی‌خم باشند.
۳- دست راست که رکت دارد از آرنج خم به گونه‌یی که زاویه بین ساعد و بازو تقریباً حدود ۹۰ درجه قرار بگیرد.
۴- دست و شانه چپ بدن بطرف جال باشد.

طرز ایستادن در میدان در جریان بازی

در زمانیکه بازی جریان پیدا می‌کند، نباید مانند حالت دریافت سرویس ایستاد؛ زیرا میدان بازی در جریان بازی نسبت به زمان سرویس وسعت زیاد داشته می‌باشد و بازیکن مجبور است تا در مقابل ضربه‌های حریف از خود عکس العمل نشان بدهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز میدان خواهد بود.

شیوهٔ قرارگرفتن بدن و رکت در هنگام دریافت در بازی

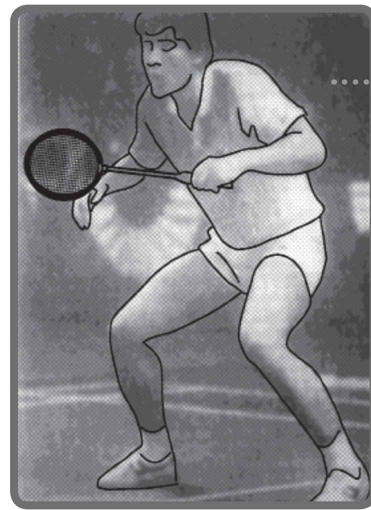
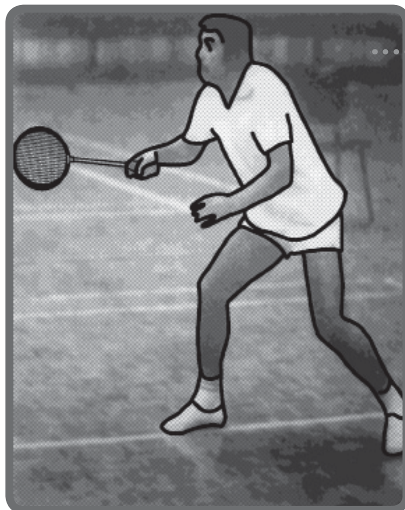
۱- پاها تقریباً موازی به شانه و بیش از عرض شانه باز می‌باشد.

۲- زانوها خم(زاویه بین ران و ساق پا یعنی پشت زانو بین ۱۲۰-۱۰۰ درجه در نوسان خواهد بود.)

۳- بدن بازیکن به جهت توپ

۴- دست راست از آرنج خم به زاویه تقریباً ۹۰ درجه بین ساعد و بازو باشد.

۵- دست چپ نیز در حالی که از آرنج جمع است موازی با دست راست قرار می‌گیرد.

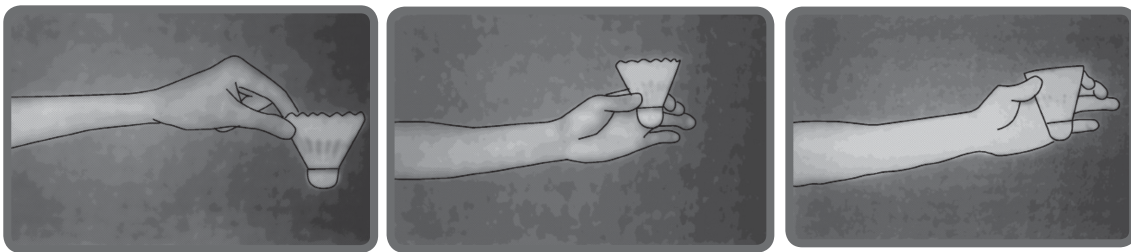
شیوه گرفتن توپ برای زدن سرویس

در بدمینتون سه نوع گرفتن توپ متداول است:

۱- هنگامی که انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره قسمت بالایی و خارجی چتر توپ را می‌گیرند

۲- هنگامی که انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره قسمت پایینی و خارجی چتر توپ را می‌گیرند.

۳- هنگامی که انگشت اشاره در داخل چتر توپ و انگشت شست در قسمت خارجی چتر توپ را می‌گیرند.

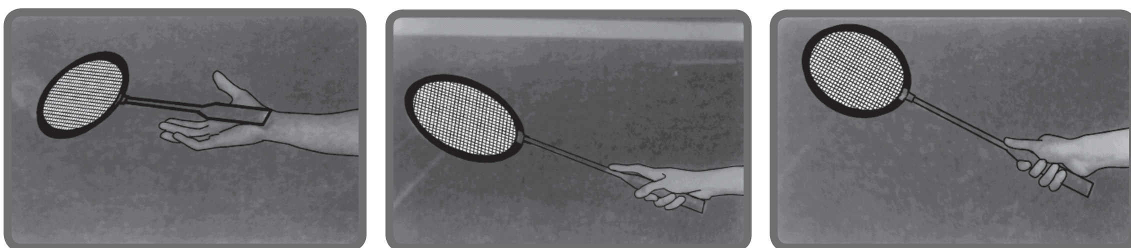


گرفتن درست رکت در بازی بدمینتون یکی از مهم ترین و اساس ترین موارد می‌باشد.

گرفتن رکت به دو نوع است:

۱- گرفتن رکت برای ضربه زدن توسط روی رکت (فورهند)

۲- گرفتن رکت برای ضربه زدن با پشت رکت (بک هند)



مشخصات توپ در سرویس تیز برای بازی یک نفره

الف) محل فرود توپ: محل مناسب برای فرود توپ در سرویس تند و تیز برای بازی یک نفره مانند سرویس بلند می‌باشد.

ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ در سرویس تیز نسبت به ارتفاع سرویس بلند کمتر می‌باشد اما سرعت توپ نسبت به سرویس بلند بیشتر خواهد بود.

مشخصات توپ در سرویس تیز برای بازی دبل

الف) محل فرود توپ: چون از طول میدان در هنگام سرویس برای بازی دبل ۷۶ سانتی متر کاسته می‌شود. بهترین مکان برای فرود توپ نزدیک به خط انتهایی برای سرویس دبل و گوشه‌های آن می‌باشد.

ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ در سرویس تیز برای بازی دبل کمی‌از سرویس بازی انفرادی کمتر خواهد بود.

نحو ۀ گرفتن رکت و قرار گرفتن بدن در سرویس تیز

مانند سرویس کوتاه با روی رکت و پشت رکت می‌باشد، با این تفاوت که در هنگام برخورد توپ با رکت نیروی وارده به توپ بیشتر از سرویس کوتاه و زاویه رکت بازتر می‌شود.

ضربۀ لبۀ جال

به ضرباتیکه نزدیک جال و در سطح لبۀ جال زده می‌شود اطلاق می‌گردد و به دو نوع می‌باشد:

الف) به طور ساده

ب) به طور چرخشی

مشخصات آن

با کمترین ارتفاع از روی جال عبور کند.

در چرخش آن توپ با حالت پیچ دار از روی جال عبور نماید.

نزدیک به خط زیر جال فرود آید.

نحوهٔ قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن ضربهٔ لبهٔ جال با رو و پشت رکت (ساده):

۱- پای موافق دست که رکت دارد در جهت مسیر توپ
۲- پای دیگر در عقب قرار می‌گیرد.
۳- دستی که رکت را همراه دارد کشیده به طرف توپ و دست دیگر در عقب
۴- سنگینی وزن بدن به روی پای موافق دست که رکت دارد، به طوری که پای دیگر به روی پنجه و در بعضی موارد پای موافق دست رکت دار به روی کوری پا قرار می‌گیرد.
۵- زاویهٔ رکت با توجه به نزدیکی توپ به جال هم از نظر ارتفاع و هم از لحاظ دور بودن نسبت به جال فرق خواهد کرد. اما بیشتر زاویه کاسه رکت به بالا باز خواهد بود.
۶- وارد کردن ضربه به توپ با کمترین نیرو به وسیله بند دست.

تاس کلیر

تاس کلیر به ضرباتی اطلاق می‌گردد که از ارتفاع بالا به آخر میدان حریف زده می‌شود.

تاس بر سه نوع است:

الف) تاس دفاعی با ارتفاع زیاد
ب) تاس حمله‌یی با ارتفاع کم
ج) تاس معمولی با ارتفاع متوسط

مشخصات توپ در تاس دفاعی و حمله‌یی

الف) محل فرود توپ: بهترین محل فرود توپ در تاس دفاعی و حمله‌یی در انتهای میدان و گوشه‌های آن می‌باشد.
ب) ارتفاع توپ: قوس تاس دفاعی زیاد بوده (مانند سرویس بلند) اما در ارتفاع توپ در تاس حلمه‌یی نسبت به تاس معمولی کمتر و سرعت توپ نسبت به آن بیشتر می‌باشد.

نحوهٔ قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن تاس کلیر با روی رکت

۱- پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در پیشروی و پای راست در عقب قرار می‌گیرد.
۲- سنگینی بدن روی پای راست به طوری که شانه چپ به طرف جال قرار داشته باشد.
۳- دست راست از آرنج خم (۶۰ درجه) به طوری که رکت را درکنار و عقب سر و دست چپ در پیشرو و بالای سر قرار بگیرد.
۴- سنگینی بدن ابتدا به روی پای راست در حالی که زانوها کمی‌خم باشند قرار دارد.
۵- سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود. در همین موقع دست راست رکت را به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می‌دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می‌کند.
۱- صفحه رکت در بالا و جلو بدن با توپ تماس پیدامی‌کند زاویهٔ صفحه رکت به طرف بالا قرارمی‌گیرد.
۲- در موقع برخورد رکت با توپ پاها بر روی پنجه قرار داشته و دست راست کاملاً کشیده و صاف به طوری که آرنج خم نباشد.
۳- پای راست بعداز زدن ضربه به طرف پیشرو حرکت می‌کند.
۴- حرکت رکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر به طرف پیشرو،پایین کمی به طرف چپ بدن ادامه می‌یابد.

تعریف (اسمش) Smash

به ضربه‌های اطلاق می‌گردد که از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به طرف میدان حریف زده می‌شود.

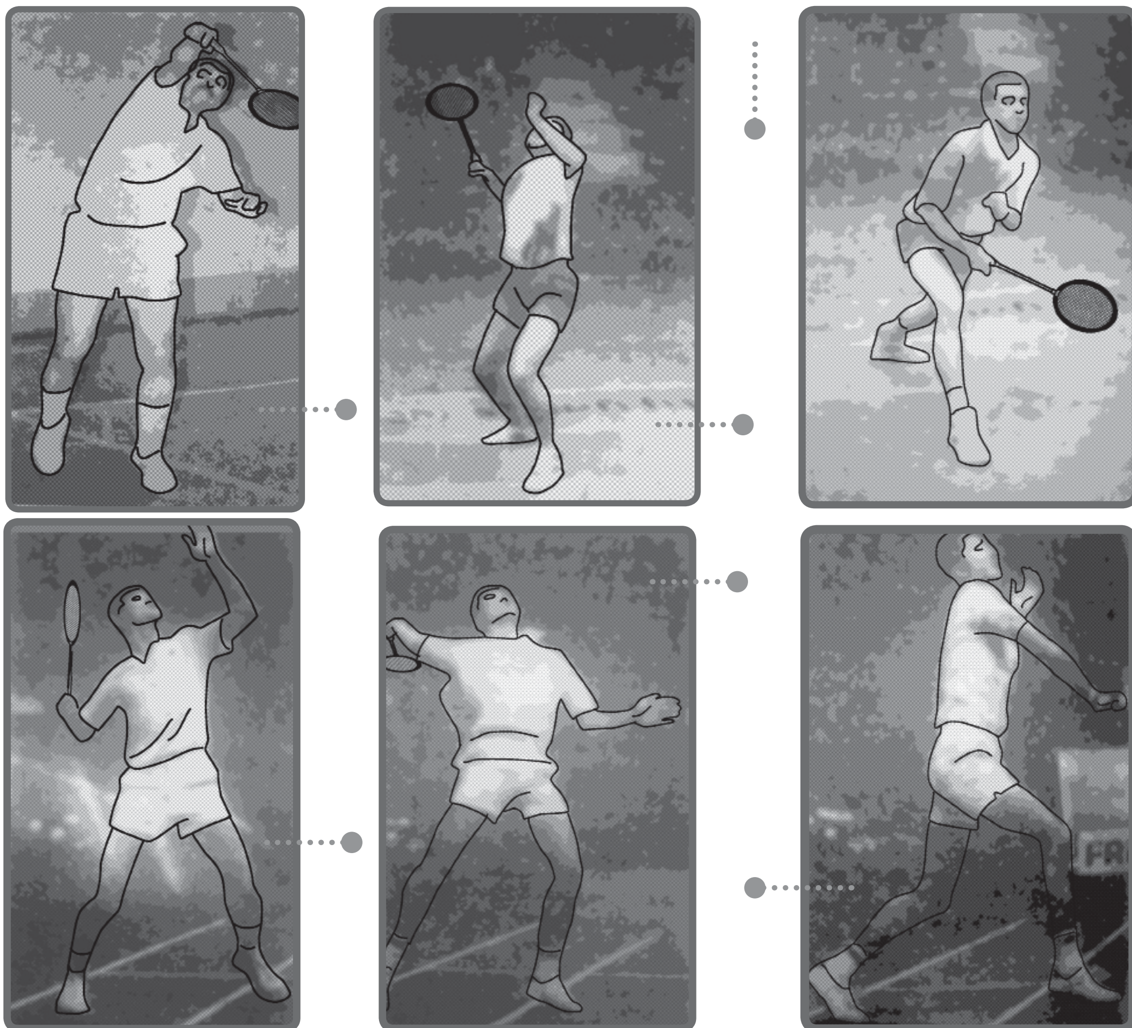
مشخصات توپ در اسمش (شوت)

الف) محل فرود توپ: بهترین مکان فرود توپ در اسمش نزدیک به خط‌های طولی میدان و در بازی دو نفره در وسط میدان و گاهی اوقات بدن بازیکن حریف خواهد بود.
ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ نسبت به جال کم،سرعت توپ خیلی زیاد و نحوهٔ فرود توپ هر چه به حالت عمودی نزدیک

تر باشد بهتر خواهد بود.

نحوهٔ قرار گرفتن بدن و رکت برای انجام ضربه اسمش

۱. پاها کمی‌بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد.
۲. سنگینی بدن روی پای عقب قرار دارد، به طوری که شانه چپ به طرف جال قرارمی‌گیرد.
۳. دست راست از آرنج خم به طوری که رکت در کنار عقب سر و دست چپ درپیشرو و بالای سر قرار بگیرد.
۴. زانوها کمی‌خم شده است.
۵. سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود.
۶. دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت کرده و در همین هنگام دست راست رکت را با سرعت به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه اسمش حرکت می‌دهد.



آموزش دراپ(Drop)

تعریف دراپ: به ضربه‌های اطلاق می‌گردد که توپ از بالای سر به پیشروی میدان حریف فرستاده می‌شود. و بر دو نوع می‌باشد.

الف) دراپ آهسته (slow Drop)

ب) دراپ تیز (Fast Drop) که بر دو نوع زده می‌شود:
الف) به طور ساده
ب) به طور کات دار

مشخصات توپ در دراپ آهسته

الف) محل فرود توپ: بهترین فرود توپ در دراپ آهسته در پیشروی جال میدان حریف و گوشه‌های آن می‌باشد.
ب) ارتفاع توپ: در هنگام عبور از روی جال با ارتفاع نسبتاً کمی‌باید عبور نماید.

تعریف آندر هندکلیر Under Hand Clear:

فرستادن توپ از سطح پایین تر از جال به انتهای میدان حریف را می‌گویند و بر دو نوع است:
الف) آندر هند کلیردفاعی (با ارتفاع زیاد)
ب) آندر هند کلیر حمله‌یی (با ارتفاع کم)
برای فرود آمدن توپ در آندرهندکلیر بهترین ساحه در انتهای میدان و گوشه‌های آن می‌باشد. ارتفاع توپ در آندر هند دفاعی قوس توپ زیاد بوده اما در آندرهند حمله‌یی ارتفاع تو پ نسبت به آندر هند دفاعی کمتر می‌باشد. از طرف دیگر سرعت توپ در ضربه‌های زیر دست حمله‌یی بیشتر از دفاعی خواهد بود

تست سرویس بلند در بدمینتون

هدف: اندازه گیری توانایی انجام سرویس بلند تا انتهای میدان حریف.

لوازم مورد نیاز: یک ریسمان کاملاً کشیده و محکم با ارتفاع ۲,۴۰ از میدان و به فاصله ۴,۲۰ ز جال دورتر نصب شود. یک رکت محکم و پنج توپ خوب مورد نیاز است. دایره‌های با گچ یا فیته در گوشهٔ انتهایی میدان با شعاع ۵۵، ۷۵، ۹۵، ۱۲۵ سانتی متر از نقطه تقاطع خط طولی و عرضی میدان یک نفره رسم شود. خطوط ۲ سانتی متری جزء و دایره‌ها محسوب می‌شوند.

شرح تست: امتحان شونده در نقطه(A) در قطر میدان مخالف با دایره‌ها قرارمی‌گیرد و تلاش می‌کند توپ را با سرویس بلند از روی ریسمان به سمت آنها بفرستد (تنها می‌توان از تخنیک‌های متداول در سرویس استفاده کرد)
هر دایره دارای امتیاز مشخص در شکل است. برای این تست بیست سرویس انجام می‌شود.

امتیاز گذاری: هر توپ بر روی خطوط دایره‌ها فرود آید، امتیاز دایره کوچکتر (امتیاز بیشتر) را کسب می‌کند و امتیاز فرد، مجموع امتیازها از بیست سرویس انجام شده است. امتیاز دهندهٔ B باید در جایی باشد که عبور توپ را از روی ریسمان و فرود آن را به روی دایره‌ها به خوبی مشاهده و نیز امتیاز را با صدای بلند برای تست کننده اعلان کند. توپ‌هایی که از روی ریسمان عبور نکنند، امتیازی نخواهند داشت.

